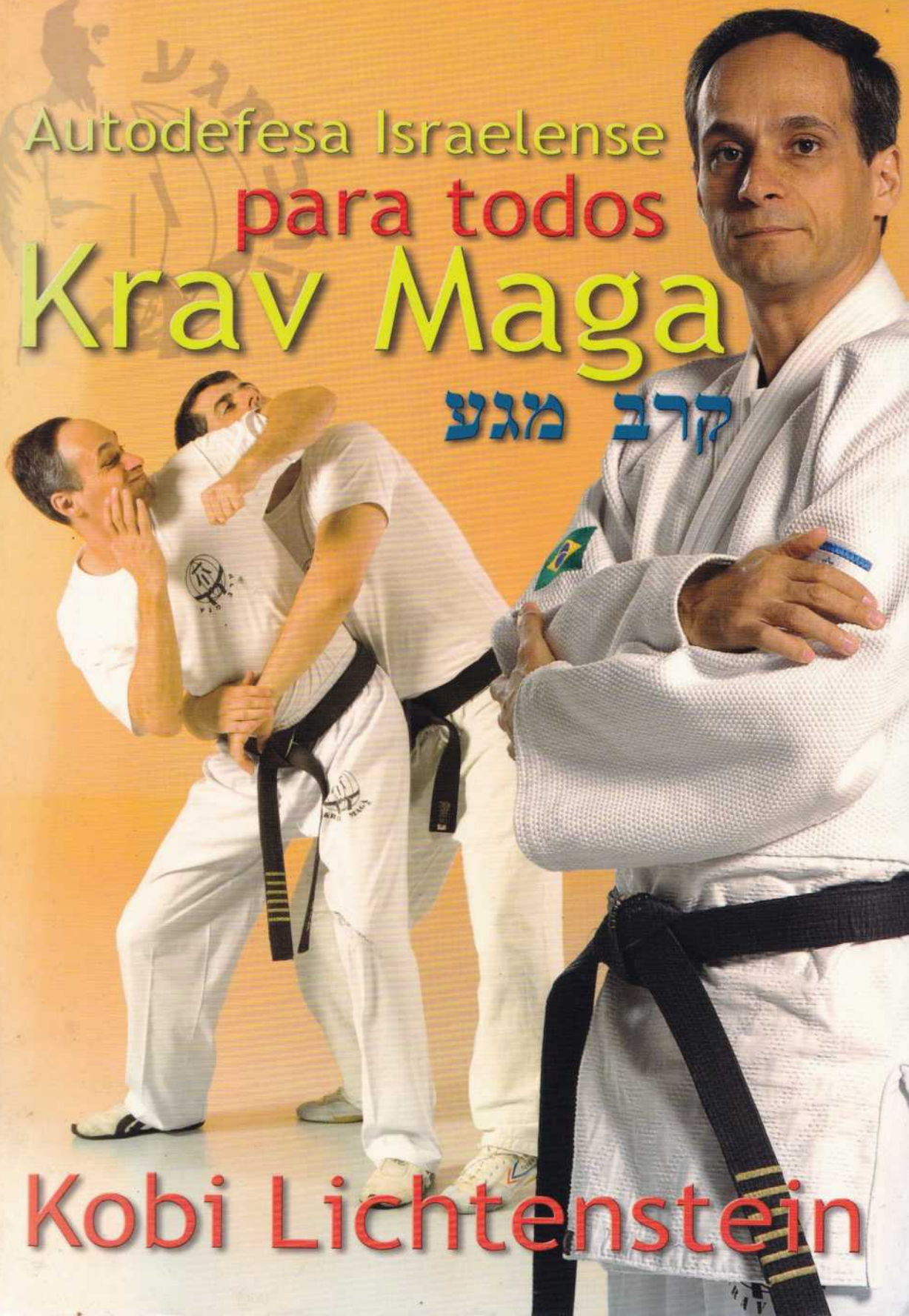
# Autodefesa Israelense para todos

# Krav Maga

## קרב מגע



Kobi Lichtenstein

Autodefesa Israelense para todos Krav Maga
Kobi Lichtenstein
קרב מגע

© Kobi Lichtenstein
© Desta edição: Budo International Publ. Co

*Todos os direitos reservados para a edição em língua Portuguesa e para qualquer outra. Proibida a reprodução total ou parcial por qualquer meio escrito ou falado, ou em qualquer suporte, magnético ou electrónico sem autorização da empresa editora.*

*Produção gráfica: SERGRAPH, S.L.*
*ISBN: 978-84-92484-62-1*
*Depósito legal: M-17059-2010*

BUDO INTERNATIONAL

CINTURON NEGRO

CINTURÃO NEGRO

BLACKBELT KAMPFKUNST INTERNATIONAL

BUDO INTERNATIONAL

BUDO INTERNATIONAL

# Krav Maga

## Autodefesa Israelense para todos

SOUTH AMERICAN FEDERATION KRAV MAGA®

Kobi Lichtenstein

# INDICE

*Prólogo de Alfredo Tucci* ..... 5

*Uma vida inteira dedicada ao Krav Maga* ..... 9

*Krav Maga para Forças de Segurança* ..... 13

*Krav Maga para o Mundo Civil* ..... 19

*Técnicas de Defesa contra Ataques com Faca* ..... 23

*Ataques e Defesas com Pau, no Krav Maga* ..... 29

*Ameaça com Arma de Fogo* ..... 33

*Uso de Objectos Comuns na defesa Pessoal* ..... 37

*KRAV MAGA: Mais que arte marcial, mais que defesa pessoal, um caminho de vida* ..... 41

*Técnicas de Chão do Krav Maga* ..... 45

*Dicas de Segurança* ..... 49

*Krav Maga, um caminho para toda a vida* ..... 55

*20 Anos de Krav Maga No Brasil – Entrevista* ..... 59

*Defesa contra ameaça com arma de fogo* ..... 63

*Defesa contra ataque de faca* ..... 68

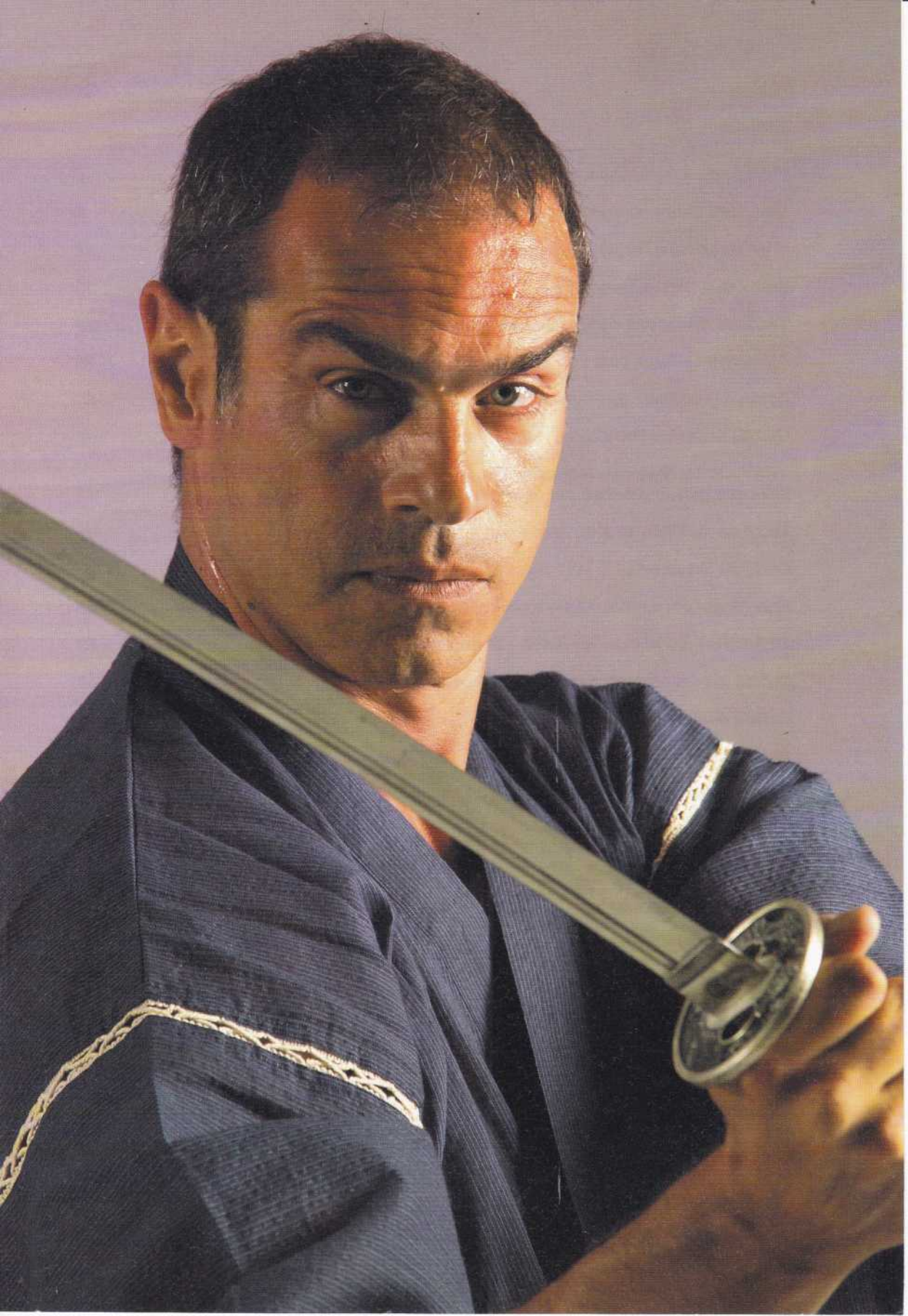
*Defesa contra ataque de bastão* ..... 76

*Defesa especial contra golpe de boxe* ..... 85

*Defesa contra ataque de faca* ..... 89

*Defesa contra ameaça de fuzil* ..... 100

*Defesa no chão contra golpe de boxe* ..... 104



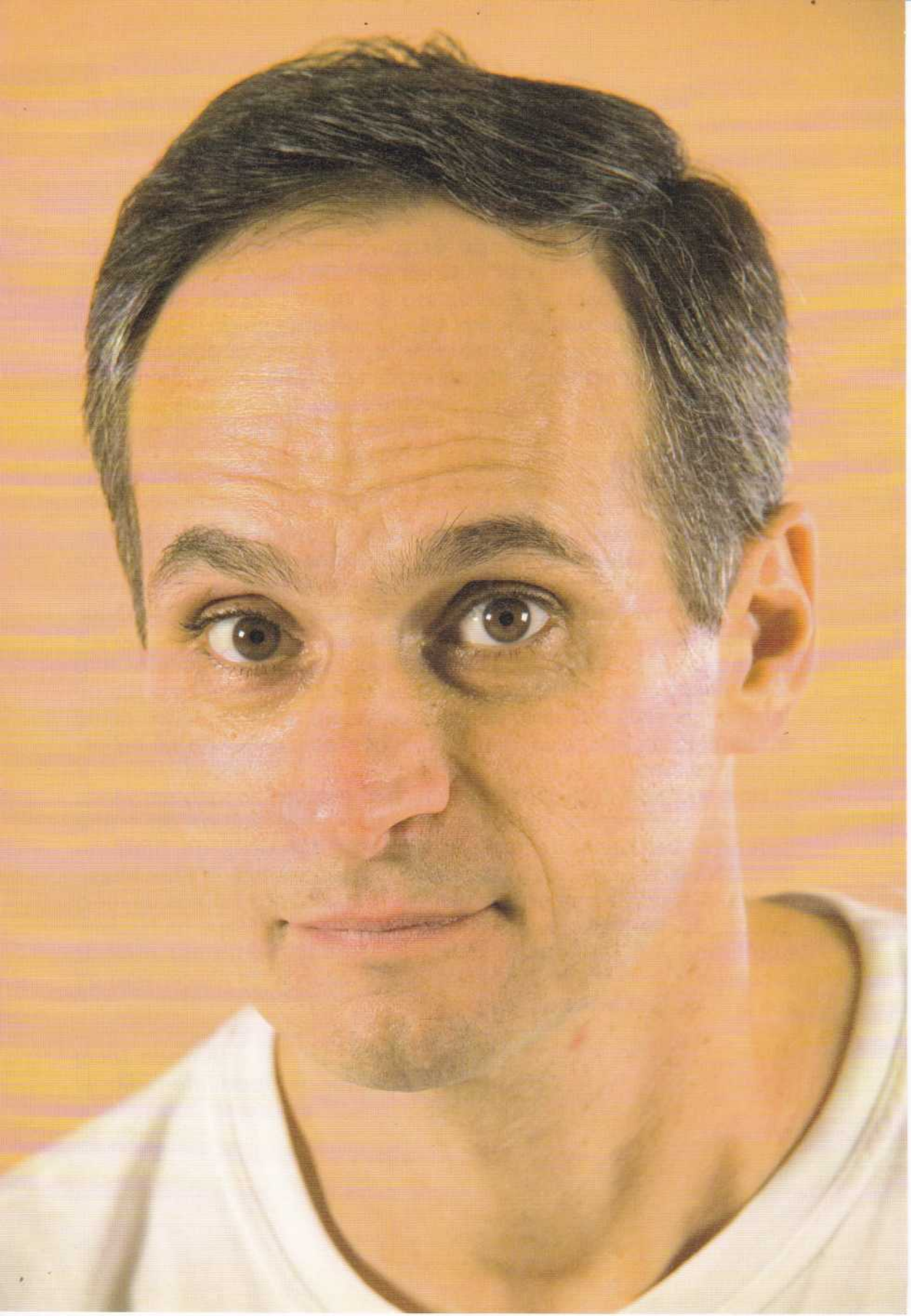
# Prólogo

Provavelmente, o grande êxito do Krav Maga tenha seu fundamento em ser tão prático. Como Arte de Defesa Pessoal soube encontrar um espaço, interessando a muitas pessoas em todo o mundo, posto que qualquer um, não importando idade ou condição física, pode obter grandes vantagens logo a partir da primeira lição. Talvez a própria situação dos habitantes de Israel fosse de facto o perfeito caldo de cultura para que através da necessidade, surgisse uma proposta pragmática e efectiva em forma de um Sistema de Defesa. Mas foi a genialidade e a categoria humana de seu criador, Imi Lichtenfeld, que soube codificar uma resposta positiva a esta necessidade. O resto é história.

O nome Lichtenstein está intimamente unido à história do Krav Maga. A afinidade desta família com o criador do estilo, passou por um relacionamento intenso e contínuo desde seus primeiros dias na história de esta Arte e se estendeu até a desaparição do seu criador. O autor deste livro, o Mestre Kobi, dedicou a sua vida ao estudo e à difusão do Krav Maga, incluindo a organização do grande evento comemorativo dos 100 anos do fundador Imi Lichtenfeld, no Rio de Janeiro. Os seus trabalhos sobre Krav Maga, tanto em vídeo como em formato de livro, ajudaram a dar a conhecer esta Arte de defesa no mundo todo.

Hoje o Mestre Kobi apresenta um novo trabalho editado em vários idiomas, um manual para compreender mais acerca do como defender-se, baseado nos princípios e técnicas do Sistema Defensivo Israelense que está conquistando o planeta, o Krav Maga. É para mim uma honra apresentar este trabalho aos leitores de meio mundo, do que talvez seja o primeiro livro de Krav Maga na história, publicado em 6 idiomas. O momento não podia ser melhor escolhido, o ano em que festejamos o centenário do nascimento de seu criador. Que bela homenagem! Não acham?

*Alfredo Tucci*
*Director de Budo International*



# Uma vida inteira dedicada ao Krav Maga

Instrutor, Professor ou Mestre de Krav Maga não é apenas uma profissão, é uma missão, um compromisso com a sociedade. Enquanto a Imi Lichtenfeld, assumiu o compromisso de criar uma fórmula, um caminho que tornasse possível qualquer pessoa se defender e através desse conhecimento, trazer dignidade a todos, independentemente de sexo, idade ou preparação física; a missão do instrutor é repassar esse conhecimento, com seriedade e responsabilidade. Ao Mestre cabe a missão de desenvolver a modalidade com perfeição e qualidade, responsável não só por seus alunos, mas pelos alunos de seus alunos e assim por diante, levando o conhecimento em profundidade e fidelidade às próximas gerações.

Kobi Lichtenstein nasceu em 1964, na cidade de Rechovot, Israel. Desde muito pequeno acompanhava seu pai e irmãos que treinavam Krav Maga em Tel Aviv. Imi o aceitou na turma com apenas 3 anos de idade, se rendendo aos pedidos insistentes de uma criança que se tinha apaixonado pela arte. Aceite em princípio apenas por um período de experiência devido à pouca idade, logo conquistou a admiração e carinho de toda a turma, onde todos eram muito mais velhos que ele, apresentando muita facilidade no aprendizado.

"Adoptado" por seu mestre, o criador do Krav Maga, desde o início da vida teve seu corpo e espírito moldados pelo Krav Maga, crescendo com a base filosófica, motricidade e instintos totalmente incorporados. Começou a dar aulas com 15 anos em Israel, somando milhares de alunos, incluindo grupos específicos, como autistas, mulheres vítimas de estupro, delinquentes juvenis, etc.. Após o serviço militar no IDF, quando combateu na Guerra com o Líbano em 1982, tornou-se responsável pelo ensino de Krav Maga na região centro-sul de Israel.

Em Janeiro de 1990, deixou sua terra natal e chegou ao Brasil para cumprir a missão a ele destinada por seu mestre: introduzir o Krav Maga na América do Sul. Apresentou o Krav Maga a unidades de elite da polícia e a militares brasileiros, onde já ministrou centenas de cursos para forças de segurança – militares, policiais e segurança privada, somando sua experiência como mestre em Krav Maga, ex-combatente do IDF e formação em Segurança Nacional e Terrorismo com MBA pela Universidade Hod Hasharon em Israel, em parceria com a York University de Alabama.

Estabeleceu-se na cidade do Rio de Janeiro e fundou a Associação Brasileira e posteriormente a Federação Sul Americana de Krav Maga, entidades reconhecidas pela Secretaria de Esportes e Ministério de Educação. Paralelamente ao treino para forças de segurança, começou as aulas regulares para civis, seguindo a didáctica original criada por Imi. Abriu o Centro Nacional de Krav Maga Top Defense, com aulas para todas as idades, que tiveram grande aceitação, tanto pela simplicidade e objectividade da técnica, quanto por sua didáctica, que ensina passo a passo os movimentos, respeitando os limites de cada um e ao mesmo tempo exigindo o máximo dos alunos, provando a todos o princípio fundamental do Krav Maga: qualquer pessoa é capaz de se defender. Seu trabalho foi acompanhado e registado por todos os meios de comunicação, com reportagens em jornais, revistas e televisão. Rígido, exigente, detalhista, idealista, profundo entendedor e apaixonado pelo que faz, a este trabalho tem-se dedicado quase 16 horas por dia, nos últimos 20 anos no Brasil.

Com instrutores leccionando em 11 estados brasileiros e no Peru, supervisiona pessoalmente o ensino, dando suporte técnico e administrativo, garantindo o crescimento com qualidade. Seu trabalho foi reconhecido publicamente por diversos prémios de qualidade e a Medalha Tiradentes, honraria do Estado por seus feitos em prol da sociedade. Lançou 3 livros em língua portuguesa, realiza seminários com temas específicos ou genéricos para forças de segurança e população civil, e dá aulas regulares para alunos de todas as graduações.

Prioriza o bom relacionamento entre os praticantes, plantando a ideia de família, a família Krav Maga. Levou grupos de alunos para conhecer Israel, que tiveram a honra de conhecer Imi. Recebeu a última graduação do Grão-Mestre Imi em Janeiro de 1996, a faixa preta 6º Dan, e no momento, se empenha na realização de um grande sonho.

# Krav Maga para Forças de Segurança

*"Faça o maior estrago, o mais rápido possível. Ataque imediatamente as partes vulneráveis de seu oponente - olhos, garganta, virilha, plexo. Transforme qualquer coisa à disposição em uma arma. Esteja constantemente alerta para tudo o que acontece ao seu redor."* Estas são as palavras que se ouvem em treinos de Krav Maga para Forças de Segurança.

A maioria das pessoas considera equipamento electrónico e armamento sinónimos de segurança. Mas os factos mostram o contrário. As situações de curta ou média distância dependem inteiramente da capacitação dos profissionais em técnicas de combate, onde o uso de armamento não é indicado. Em atentados contra autoridades, como Reagan, Gandhi e outros, vimos que a reacção armada não teve espaço.

Forças de segurança - militar, policial ou segurança privada, deparam-se com situações, objectivos, níveis de risco e exigências, totalmente distintas do mundo civil; e por conta disso, o treino em Krav Maga deve acontecer de modo diferenciado das aulas regulares em academias.

O treino de unidades militares considera sua função, seu equipamento pessoal e área de actuação, seguindo essa ordem de prioridades. O mesmo acontece com unidades de corporações policiais.

As técnicas do Krav Maga para o ramo da segurança consideram esses factores e trazem respostas objectivas e de simples execução, mesmo com as dificuldades apresentadas. Para atingir esses objectivos, dividimos o treino em módulos, onde cada módulo trabalha especificamente as técnicas necessárias para responder às situações comuns no dia a dia de cada unidade.

Um Módulo de Treino é formado por um conjunto seleccionado de simulações de situações reais, típicas de cada unidade, considerando equipamento, risco e agressividade apresentados no dia a dia da unidade, ensinando técnicas objectivas e de simples execução: esse é o único modo de preparar o profissional da segurança.

Há 23 módulos básicos de treino de Krav Maga. É possível formular muitos outros, considerando especificidades e exigências, atendendo assim a unidades militares de elite e regulares, corporações policiais de elite e regulares e ramos de segurança

1

2

3

4

5

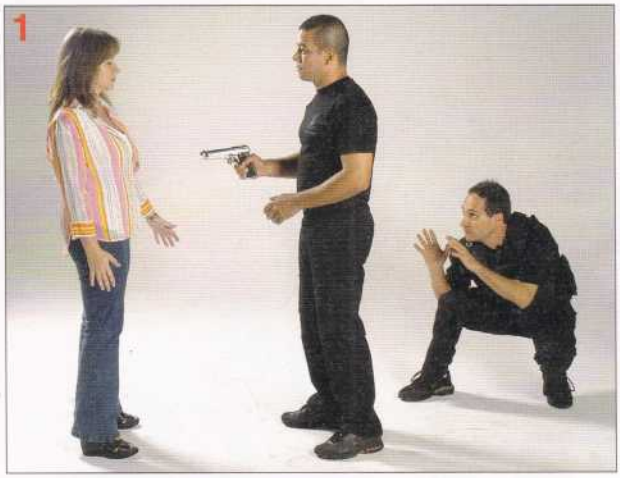
privada pessoal ou patrimonial; ensinando a enfrentar situações de pequeno, médio ou grande risco, incluindo situações de reféns e ameaças terroristas, combate ao terror - com máximo de segurança e mínimo de risco. Dessa forma são preparadas as melhores unidades de segurança no mundo; como IDF, FBI, CIA, GIGN, unidades SWAT no mundo inteiro e outros.

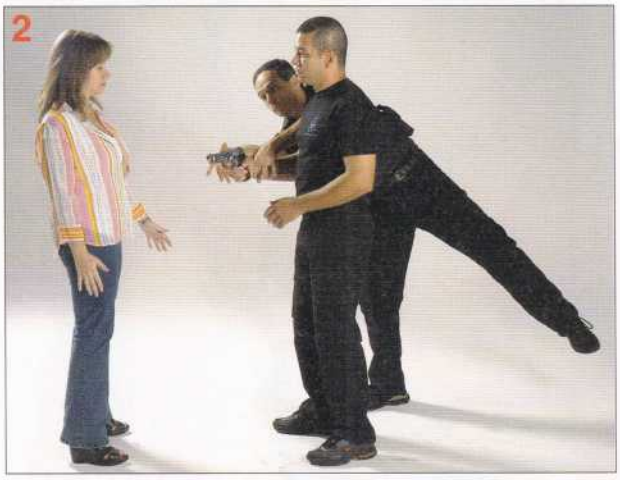
**A proposta de treino de Krav Maga para forças de segurança é ensinar 3 capacitações:**

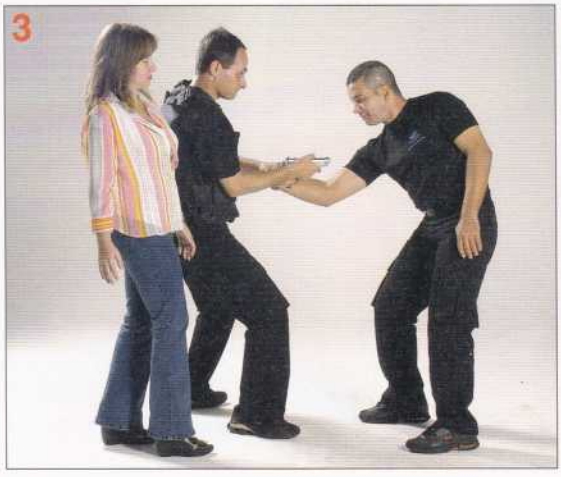
- Uso do próprio corpo no ataque, na defesa e na protecção;
- Uso do armamento como instrumento de ataque (sem disparo);
- Uso do armamento como instrumento de defesa (sem disparo).

A preparação do agente para o momento da reacção engloba: treino de aprimoramento de visão periférica e classificação, velocidade de raciocínio, e o movimento instintivo, adquirido através de conhecimento técnico (as técnicas aprendidas) e conhecimento da situação (com simulações de situações reais).

Apesar do alto risco de suas missões, muitos combatentes voltaram para casa inteiros, em consequência do treino que tiveram em Krav Maga. Eu sou um deles. È cientificamente provado que em situações extremas, aqueles que já viveram situação similar anteriormente, como nas simulações do treino, são aqueles que superam os bloqueios emocionais e reagem com movimentos instintivos e a razão. O dia a dia de agentes não é protegido por regras desportivas, não escolhe oponentes por categoria de peso, e o troféu é garantir o retorno após enfrentar o que a maioria prefere manter à distância. Há uma dose de heroísmo e gosto pela adrenalina da exposição ao perigo como vemos em filmes de acção, mas o bom censo e a preparação de qualidade é o que viabiliza o final feliz.


1


2

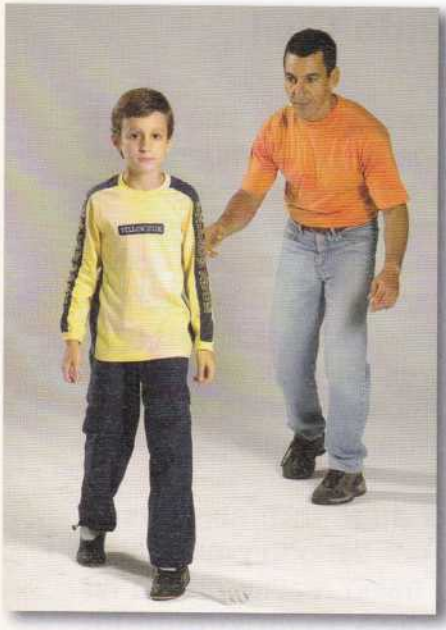

3

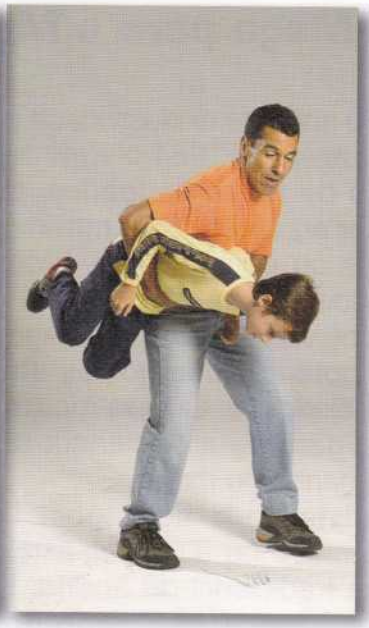
4

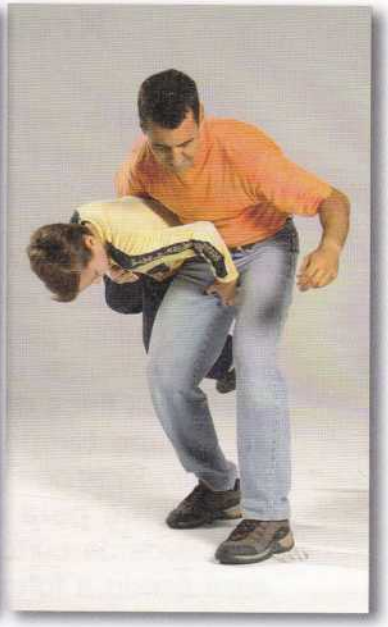
# Krav Maga para o Mundo Civil

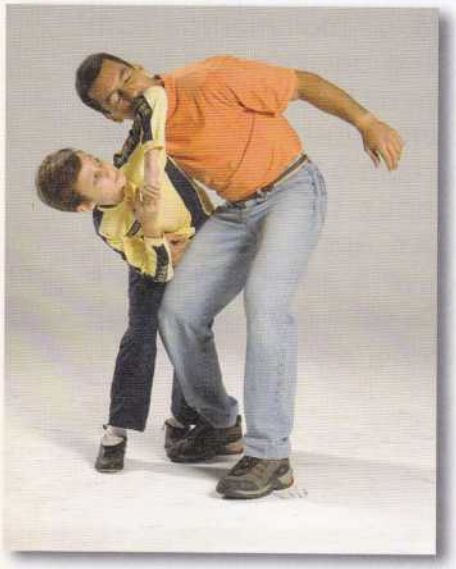
Após de quase 20 anos de exclusividade para grupos de elite do IDF (Israeli Defense Forces), em 1964 o Krav Maga entra no mundo civil ensinando pessoas de todas as idades, de ambos os sexos, a se defender de qualquer agressão. Sem movimentos coreográficos, bases complicadas, regras ou competições, promete somente uma coisa: ensinar defesa pessoal e garantir o retorno para casa em segurança. Visando atingir pontos vitais do corpo do agressor, as técnicas ensinam como aumentar a potência dos golpes através da transferência do peso e da força de explosão. Unindo movimentos de defesa e ataque ao mesmo tempo, garante a eficiência contra qualquer agressor, independente do tamanho ou força.

O treino para civis pode acontecer de duas formas, cursos intensivos de curto prazo ou aulas regulares por período prolongado, essa sendo a forma tradicional de ensino. O treino regular resulta no aprendizado mais profundo, moldando os movimentos com atenção aos detalhes que fazem a diferença na hora da verdade. O condicionamento mental acontece com o tempo, e torna o aluno capaz de enfrentar as dificuldades. Aos poucos, o aluno desenvolve a autoconfiança e transporta esse bem estar para todos os campos de sua vida,









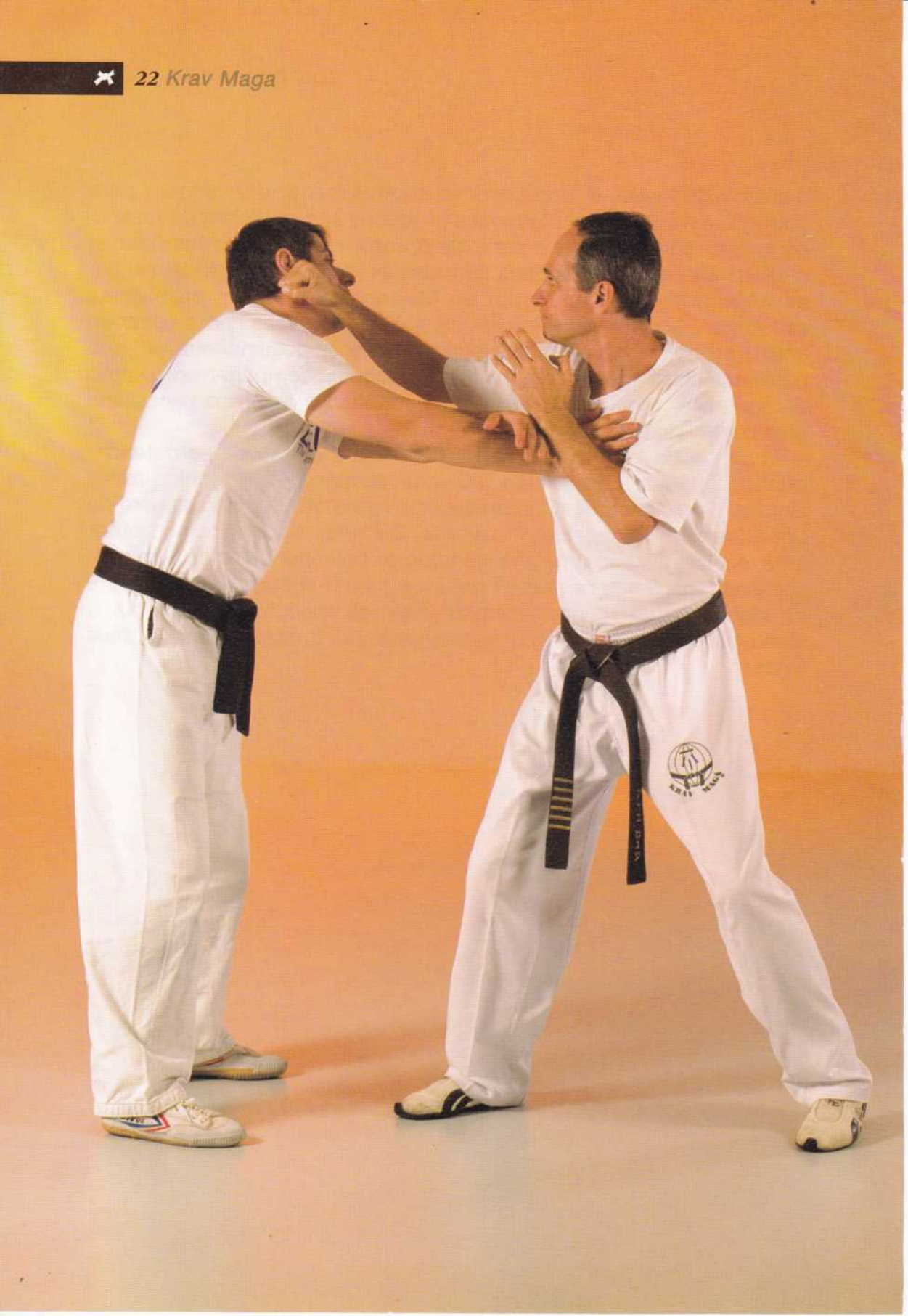
profissional e pessoal, adquirindo uma nova postura de vida. Imi Lichtenfeld (Z"L), o criador do Krav Maga, sempre dizia que "Krav Maga não é uma simples defesa pessoal, mas um caminho de vida."

Começando a ensinar ao aluno como usar seu corpo como instrumento de defesa e ataque, segue-se para simulações de situações reais, aproximando a realidade do treino ao máximo para a realidade da rua, ensinando várias opções de respostas para cada situação de agressão, onde o aluno escolhe, no momento da agressão, a técnica que tenha mais facilidade de realizar, considerando o nível de risco e reagindo na mesma proporção. Aos poucos, adquire-se novas habilidades: a visão periférica, a percepção de perigo, o controle de cada músculo do corpo. As mudanças de postura do aluno são notadas já a partir do terceiro mês de treino.

A idade ideal para começar a treinar é um pouco antes do período da adolescência, ajudando ao jovem a lidar com as cobranças e

desafios da idade, e fornecendo o conhecimento e o preparo para começar a sair sozinho. Mas todas as idades se beneficiam da prática, há turmas com crianças a partir de 5 anos, que ganham habilidades motoras importantes e adultos de todas as idades que precisam saber se defender. E não pára por aí. Muitos grupos com problemas específicos, como deficientes físicos, autistas, pessoas que já sofreram abuso ou outros traumas, alcançam excelente desempenho em sua batalha pessoal. Mesmo grupos com desvios de comportamento como delinquentes, apresentam melhoras e adoptam a disciplina necessária para o convívio social.

O sonho de Imi era que todos tivessem a opção de se defender quando atacados. Para isso, seria necessário que a técnica fosse simples de executar, fácil de aprender, e ainda eliminar a vantagem de um adversário fisicamente mais forte. Sabendo onde e como aplicar uma técnica, mesmo uma criança pode se defender de um adulto com porte atlético. Seremos nossos próprios guarda-costas. Livres para ir e vir, respeitando e sendo respeitado. Sem competições desportivas, o aluno de Krav Maga compete consigo mesmo, buscando superar seus limites.



## Técnicas de Defesa contra Ataques com Faca

No Krav Maga, técnica e prática superam a força bruta, mesmo em agressões com facas. Estudos comprovam que homens e mulheres se intimidam, se apavoram mais intensamente diante de uma ameaça com faca do que diante de uma ameaça com arma de fogo. Muitos crescem ouvindo de seus pais sobre os cuidados que devemos ter ao manusear uma faca e essa associação fica no subconsciente por toda a vida.

## Princípios básicos contra Ataque com Faca

**Evite a situação:** não se envolver em problemas é sempre melhor que sair deles.

**Guarde distância segura do agressor:** a distância maior lhe dará mais tempo para raciocinar e reagir.

**Atenção ao modo que o agressor segura a faca:** esse detalhe revela a habilidade do agressor e a forma de ataque e como ele pretende atingi-lo.

**Use a perna:** golpe com a perna é mais potente e o deixará mais distante da faca.

**Defenda e ataque ao mesmo tempo** e controle a mão que está segurando a faca.

**Defenda o corpo:** movimentado o corpo, dificulta-se o trabalho do agressor e diminui a área de alvo.

**Defenda-se o mais cedo possível:** perceba o ataque no primeiro momento e reaja imediatamente, melhorando as condições da defesa bem sucedida e acrescentando o elemento surpresa.

**Defesa instintiva:** a defesa de curta distância quase sempre é um movimento automático de mãos, lembre-se que a defesa protege mas é o ataque que termina o atentado.

**Se pego de surpresa,** se afaste com um salto, isso lhe dará mais tempo para raciocinar e desvia a trajectória da faca ao alvo.

**A reacção só acaba no final:** apenas quando a tentativa de ataque for eliminada, você poderá decidir entre ir embora ou prender o agressor.

1

2

3

4

5

**Proteja os órgãos vitais:** se o ferimento for inevitável, desvie o corpo para que a estocada não atinja o órgão vital, isso poderá salvar sua vida.

**Treino:** O treino deverá ser em pares e começar lentamente. Com o aprendizado e prática das técnicas, a velocidade e o grau de dificuldade aumenta. O exercício deverá ser dividido em partes até que o todo esteja montado e a técnica esteja perfeita.

**Protecção nos treinos:** no início, usa-se facas de borracha e depois de madeira. Aos poucos o praticante irá realizar o exercício com mais confiança e vencerá lentamente o medo da faca. Usa-se também protector de braço para proteger do impacto. Essas medidas permitem que o praticante se concentre em aprender as técnicas e lentamente as medidas de protecção serão retiradas, aproximando-se de uma situação real, onde o praticante estará apto a lidar com a situação sem problemas.

## Os ataques com faca

Há vários tipos de pegadas de facas, para ataque por cima, ataque oriental ou por baixo, estocada para a frente e o "susuf" – navalha; podendo acontecer de longa distância, quando o agressor vem correndo em direcção ao alvo e o movimento inicial de defesa mais adequado é o chute; de média distância, com comprimento pouco maior que o braço e os movimentos de defesa e ataque acontecem ao mesmo tempo, ou seja, enquanto uma mão ataca a outra defende; e de curta distância, onde as defesas são instintivas e a surpresa e a proximidade do adversário anulam o tempo de raciocínio entre o ataque e a reacção de defesa.

**Os ataques ainda possuem diversas variações, partindo de todas as direcções:** frente, laterais, por trás, de cima para baixo ou de baixo para cima. Situações com reféns e protecção a terceiros exige uma melhor preparação, reduzindo a margem de erro para zero. Já as técnicas de combate com faca do Krav Maga são restritas e não são ensinadas ao público civil.

Podemos utilizar objectos comuns na defesa pessoal e ainda defender-nos contra ataque com faca com uma faca. Mas é importante ter a consciência que enfrentar um ataque sério com faca requer prática e cuidado, sem esquecer que sempre será válido enfrentar o risco de vida e aceitar a morte como um facto.

## A Ameaça com Faca

Diante uma situação de pré-ataque, é natural ficarmos emocionalmente e até fisicamente abalados. Antes de pensar em reagir, se acalme, normalize a respiração, clareie sua mente, se situe. Depois de recuperar o auto-controle, estude o adversário e calcule os próximos passos. Em uma situação de ameaça, o agressor alterna momentos de maior e menor tensão, segurando a vítima com mais ou menos força e agressividade. Perceba essa alternância. Ao sentir que está pronto, espere o momento mais oportuno, quando o agressor afrouxar a pegada da faca ou desviar a atenção para qualquer outra coisa e ataque, reaja com explosão e objectividade da maneira mais simples possível.

## Lembre-se...

Ao perceber o ataque, reaja com toda a potência, velocidade e agressividade, é a sua vida que está em jogo, não é uma brincadeira.

É necessário enfatizar que defesa e ataque precisam acontecer ao mesmo tempo. Se precisar utilizar qualquer objecto em sua defesa, use-o. Quanto mais cedo reagir, mais garantida será sua defesa. Aqueles que hesitam em inverter uma situação de ameaça à vida, a perdem por desistência...

Mage in Brazil - 100 years of Imi Lichtenfeld
KRAV MAGA
2010

# Ataques e Defesas com Pau, no Krav Maga

O bastão pode ser uma arma muito perigosa. Tacos de baseball "incrementados" com pregos cravados nas pontas, galhos de árvores revestidos com cacos de vidro ou arame farpado, são objectos que fazem parte do arsenal de gangues que visam causar o maior ferimento possível em sua vítima. Mesmo nos dias de hoje, quando armas de fogo fazem o bastão parecer quase inofensivo, sua figura ainda configura poder na mão de um agressor e intimida.

A utilização do bastão no Krav Maga começou já no início da década de 40, pelos grupos de defesa que lutavam pela independência do estado de Israel, substituindo aquelas utilizadas na época, conhecidas como "Kapap". O uso de armas de fogo era proibido pelo mandato britânico que dominava a região nessa época, o que transformou o bastão em instrumento de defesa.

Como tudo no Krav Maga, as técnicas de bastão foram criadas baseadas nas leis da física, considerando a mobilidade natural do corpo humano, visando a objectividade, a eficácia do golpe, a segurança do usuário e a simplicidade dos movimentos, garantindo que todas as pessoas, independente de porte físico, possam realizar.

**Diante deste quadro, foi criada no Krav Maga uma ramificação específica para o uso de bastão; técnicas de ataque e defesa para todas as circunstâncias:**

**1.** Ataque desarmado contra bastão; estando o defensor deitado, sentado ou em pé, o ataque vindo de qualquer direcção.

**2.** Bastão contra bastão; já com bastão na mão, o aluno aprende a fazer com que o bastão se integre ao seu corpo como uma extensão do braço, trabalhando para aumentar a resistência desse membro para a defesa. Com base nas leis da física, as linhas de força e sua transmissão, estuda-se como aumentar a potência do golpe.

**3.** Bastão contra fuzil e outros; as técnicas militares e forças policiais.

O comprimento do bastão deve ser utilizado para encurtar a distância no ataque e ampliar a área de defesa quando necessário,

dirigindo o impacto sofrido para longe do corpo. Os bastões mais utilizados são dois, medindo em torno de 60cm o bastão curto e em torno de 1m ou 1,20m, o bastão longo. O bastão curto tem a medida necessária para ser escondido na manga e o comprido tem medida similar à de uma bengala ou instrumento de trabalho no campo.

Nos ataques pela frente e por cima, a maior potência é atingida no momento que a extremidade do bastão atinge o alvo, pois é quando a "alavanca" do movimento é maior. E é por isso que no movimento de defesa neste tipo de ataque, devemos interromper a alavanca, se aproximando do agressor e consequentemente diminuindo o impacto.

Nos ataques vindos pela lateral com bastão para baixo, o movimento de ataque é muito rápido e geralmente, pretende ser o primeiro de uma série, tentando penetrar e atingir as partes mais sensíveis do corpo da vítima. Neste caso, o mais adequado é o uso das pernas na defesa, por estarem mais próximas do objecto de agressão.

A chave para uma defesa bem sucedida é o conjunto de três factores: Consciência, Percepção e Conhecimento.

Você precisa da Consciência porque por mais pacato e prevenido que possa ser, poderá ser vítima de um ataque violento. Precisa da Percepção antecipada do facto e do Conhecimento das técnicas certas de defesa pessoal que poderão salvar sua vida.

## Mas lembre-se

Ao perceber o ataque, reaja com toda a potência, velocidade e agressividade, é a sua vida que está em jogo, não é uma brincadeira ou campeonato desportivo com regras ou juízes. Quanto mais cedo você reagir, mais garantida será sua defesa. Os factos mostram que aqueles que perceberam e reagiram ao ataque em seu primeiro momento, salvaram suas vidas, enquanto que aqueles que hesitaram e evitaram reagir e inverter sua posição de vítima, caíram. Aqueles que hesitam em inverter uma situação de ameaça à vida, a perdem por desistência...

O bastão é, provavelmente, o mais antigo instrumento de ataque, desde a época dos homens das cavernas, mas ainda hoje configuram uma ameaça considerável. As técnicas do Krav Maga foram criadas para dar a qualquer um a possibilidade de defesa. Foram testadas em situações reais nos inúmeros conflitos de seu país de origem. Para cada pergunta há várias respostas, para cada ataque há várias defesas. Procure a academia mais próxima e conheça a arte de defesa pessoal Krav Maga. Visite o site www.kravmaga2010.com e saiba tudo sobre o maior encontro internacional de Krav Maga já realizado, com congresso e apresentações e aulas com as maiores autoridades mundiais no assunto, organizado pela Federação Sul Americana de Krav Maga sob a direcção de mestre Kobi Lichtenstein, introdutor do Krav Maga na América Latina.

# Ameaça com Arma de Fogo

É comum encararmos a ameaça de uma arma de fogo como algo insuperável, onde o ameaçado levanta as mãos, impotente diante desse objecto de poder. A ameaça é séria, e a reacção de defesa deve ser consistente e rápida, considerando que a ameaça na verdade são duas, a arma e o atacante armado. Deve-se considerar sempre que o atacante armado, independente da arma, já representa perigo nele mesmo, e pode ser bem treinado em combate, o que o torna uma arma também.

Lembramos que quando o agressor se depara com uma reacção, ele entra em outra posição, e estará lutando por sua vida também. Por tudo isso, a reacção deverá ser enérgica o suficiente para impedir a segunda agressão.

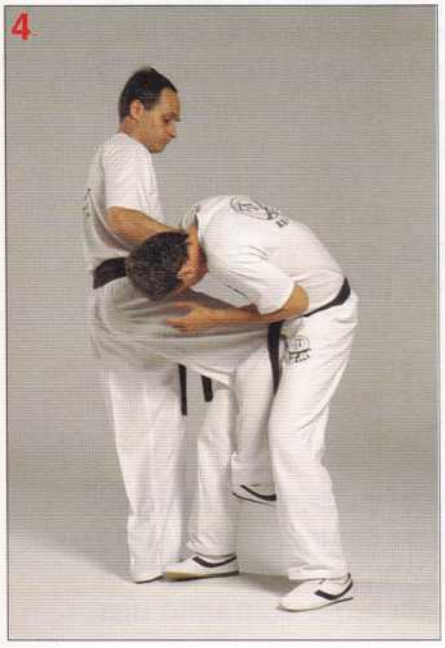
A maior ameaça é o dedo no gatilho. O maior perigo é o cano, de onde irá sair o projéctil. Qualquer dos motivos da ameaça, seja um atentado terrorista, assalto, sequestro ou simples desavença ou acerto de contas; pretende impor uma ordem, um comando, e nesse primeiro momento da situação, a arma é um instrumento de ameaça em uma barganha, e o atacante ainda não pretende puxar o gatilho. O melhor momento para agir na defesa é aquele quando o agressor tem sua atenção focada em outro objectivo que não no dedo no gatilho, ao se distrair com algo à sua volta, como o barulho de uma buzina, ou quando estiver explicando a barganha, como quando está pedindo dinheiro ou ordenando algo, ou ainda quando está recebendo o objecto que pediu com a ameaça.

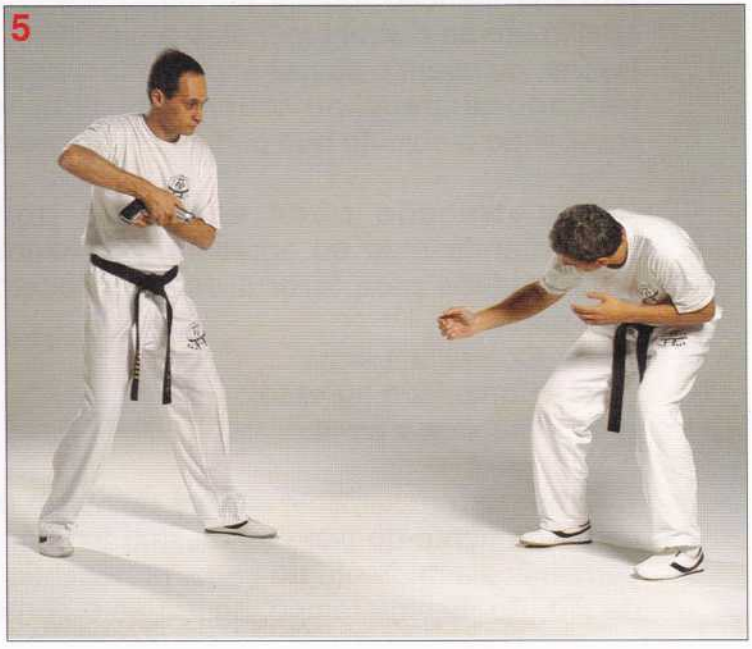
**A distracção pode ser ainda provocada pela vítima, perguntando algo ao agressor, por exemplo, e assim criando a oportunidade para fazer a defesa. Podemos dividir a defesa em três partes:**

1ª - Controlar a arma;
2º - Controlar o agressor;
3º - Dominar a arma.

O primeiro movimento deverá desviar o cano da arma e afastar o corpo da frente do cano ao mesmo tempo. Isso diminui o tempo de permanência na frente do cano, protegendo o corpo, saindo da linha de tiro. Ao mesmo tempo, agarra-se o corpo da arma com uma das

mãos e golpeia-se o adversário com a outra mão. Em certas situações, como quando a ameaça está vindo por trás, deve-se agarrar o antebraço da mão que está segurando a arma. Em situações quando não se consegue agarrar a arma com uma



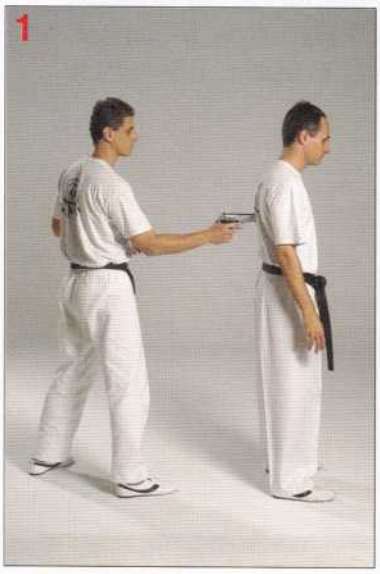



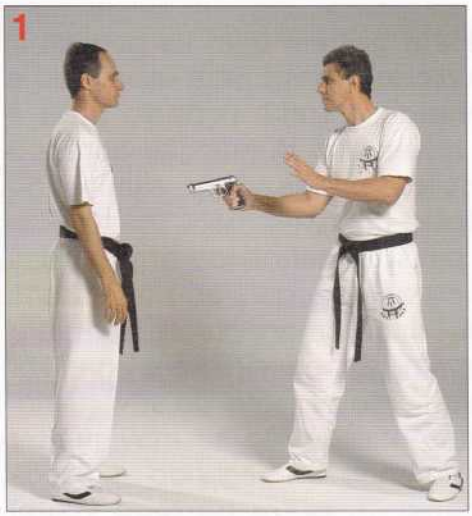
mão, pode-se fazê-lo com duas mãos e golpear com as pernas. É importante agarrar a arma sempre levando o peso para essa área e ao golpear, enrijecer o corpo, levando o peso próprio para a extremidade que estará atingindo o adversário. A reacção contra o agressor deverá ser rápida, atingindo os pontos vitais, eliminando sua capacidade de reacção o mais rápido possível.

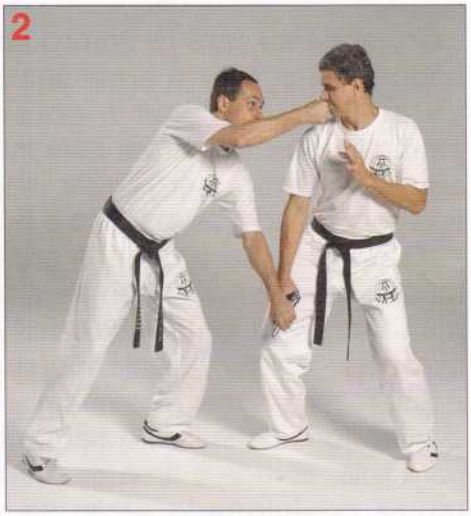
O domínio da arma é o próximo passo, arrancando a arma das mãos do agressor e indo para distância segura, dois ou três passos para trás, para evitar qualquer possibilidade de acontecer um outro combate próximo. Neste momento, a ameaça principal é o agressor e não mais a arma. Acompanhe o movimento corporal do adversário, avaliando e calculando seus próximos passos. Ao se movimentar para trás, estude a área ao redor, procurando um segundo agressor, talvez posicionado atrás de um carro ou outra barreira visual próxima, esse cuidado evitará cair em uma armadilha.

A acção termina somente quando a arma estiver em suas mãos e o agressor estiver fora de acção.

As armas de fogo se dividem em dois grupos; as armas de porte, menores e de manuseio mais rápido, que são as mais comuns nas ruas, e os fuzis e sub metralhadoras, de uso das forças de segurança, com manuseio mais lento e complicado. O perigo de ameaça com arma de fogo é a velocidade com que o dano pode ser criado. Para enfrentar essa situação, divida seu treino em duas





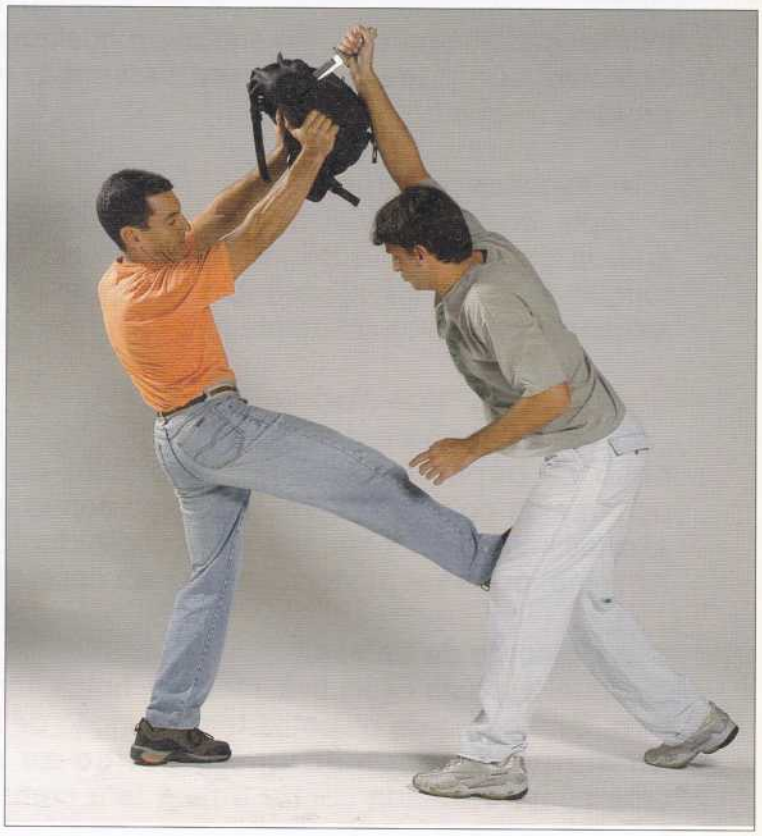

partes; capacidade corporal, aumentando a potência de golpes bem como a velocidade e agilidade, treinando em cima de alvos como sacos de Boxe e etc., e a capacidade técnica, dividindo as técnicas de reacção por partes e treinando repetitivamente cada uma delas. No final, é importante simular situações diversas, como aquelas quando o agressor o empurra, ou você está por trás de uma barricada, sentado, dentro de veículo, com alguma deficiência e demais situações.

Muitas vezes, algumas das técnicas apresentam alto nível de dificuldade de execução. Somente alunos bem treinados ou quando a vítima está diante de uma ameaça onde não há nada a perder, deve-se agir em defesa própria ou de terceiros, e assim contribuir para salvar vidas.

# Uso de Objectos Comuns na defesa Pessoal

Quando falarmos de Krav Maga e defesa pessoal, devemos ter em mente que, pela óptica do Krav Maga, a defesa pessoal é uma questão de sobrevivência; logo, a única opção de reacção considerada é aquela com sucesso absoluto. É claro que os receios na hora de reagir, como o medo ou a preocupação de não "piorar" a situação da ameaça, foram considerados na criação e desenvolvimento da filosofia do Krav Maga, mas quando a primeira preocupação é a sobrevivência, o defensor não pode ter o "luxo" de perder nenhuma batalha e por isso, foram examinados e elaborados todos os caminhos para facilitar e possibilitar a vitória. É então perfeitamente natural e lógico utilizarmos todos os objectos disponíveis para favorecer a nossa sobrevivência.

A melhor maneira de lidar com um confronto é não entrar em confronto. A prevenção é sempre a solução mais inteligente. Para poder evitar uma situação de agressão, é preciso ter a visão periférica, que também será essencial quando for necessário reagir e o confronto for inevitável. E será a visão periférica que utilizaremos em todo o percurso do treino de Krav Maga; seja para detectar uma possível agressão, ou para acompanhar o movimento do ataque, dando atenção para vários agressores e etc.



**O uso de objectos comuns faz parte de sua filosofia e estão divididos em 6 grupos:**

**• Objectos cortantes:**
Chave, faca, pedaço de vidro, tesoura. Sua função é criar danos superficiais, que irão intimidar o agressor e assim permitir resolver a situação mais rapidamente. Uma garrafa quebrada na mão, antes de realmente ser utilizada, irá provocar o medo e consequentemente intimidação no agressor. Ao entrar em qualquer ambiente, procure os objectos que poderão ter essa serventia, e trate de guardá-los próximo a você.

**• Objectos perfurantes:**
Lápis, chave, picador de gelo, haste de óculos, abridor de carta, guarda chuva, chave de fenda. Além do factor intimidação, sua função é aumentar a potência dos golpes, permitindo chegar à solução mais rápida do atentado e criar maiores danos ao agressor.

**• Objectos "tipo martelo":**
Cinzeiro, copo pesado, garrafa cheia com líquido, chave de grifo, peso de papel, bastão, telefone. São objectos que com eles poderemos golpear o agressor, aumentando a potência do golpe, e são facilmente encontrados ao nosso redor. O salto alto de sapato feminino, pode ser muito útil na defesa pessoal.

**• Objectos de defesa:**
Cadeira, pasta executiva, mochila, bolsa, tampa de panela, laptop, livro. Este grupo de objectos tem a função de bloquear o movimento de ataque, impedindo que o perigo se aproxime do corpo; uma pasta colocada contra a faca fará com que ela fique cravada

nela, e o tempo que o agressor irá perder para tirá-la e usá-la novamente será ganho para o defensor organizar sua reacção. Alguns objectos desse grupo, também são úteis para intimidar o agressor: Uma cadeira poderá bloquear uma faca enquanto as quatro pernas esboçam um ataque.

• **Objectos para desvio de atenção:**

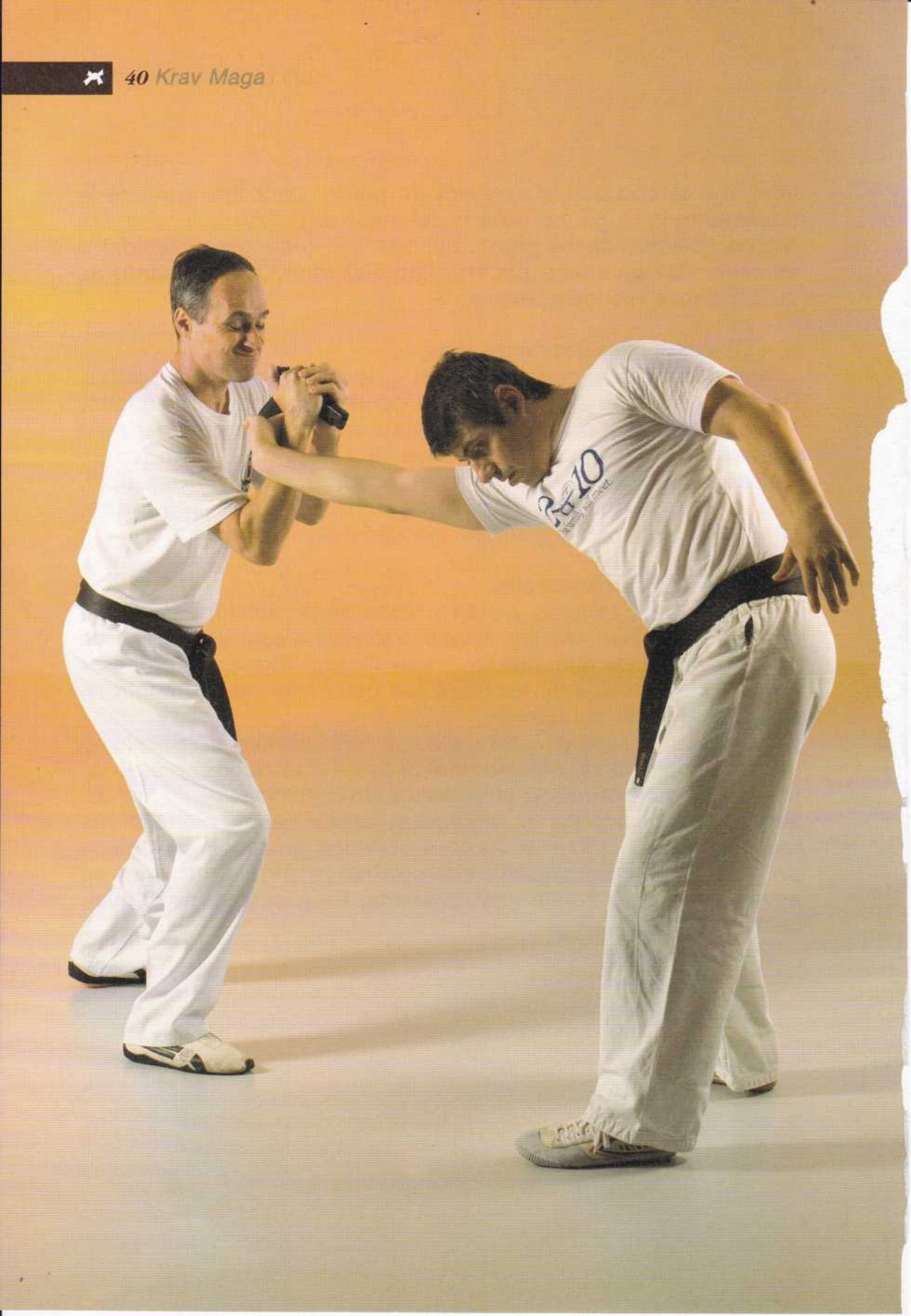
Molho de chave, carteira, batom, guarda chuva, boné, casaco. Desviar a atenção significa criar a oportunidade de virar o jogo. No momento que o agressor desvia a atenção antes focada na intenção do movimento de ataque, é a hora ideal para reagir. Notas de dinheiro "voando" em direcção ao rosto, por exemplo, causará a perda de concentração por alguns segundos, tempo suficiente para organizar a reacção e eliminar o perigo.

• **Objectos que amarram:**

Cinto, corda, cadarço e outros. Esse grupo funciona de forma diferente; o objecto deverá desviar o ataque e agarrar o braço de maneira que esse membro fique imobilizado. Amarrar o agressor depois de neutralizá-lo, facilitará sua condução ou seu controle, em caso de vários agressores.

Ao entrar em novo ambiente, utilize a visão periférica. Verifique ao seu redor, procurando objectos que podem ser utilizados no caso de precisar se defender. Estar preparado é um condicionamento mental. Estudar possibilidades de atentados, avaliar riscos, planejar sua reacção. Saber utilizar o corpo e objectos ao redor em defesa própria é ter a autonomia e a confiança para lidar com as adversidades que a vida nos apresenta. Essa postura se adquire treinando.

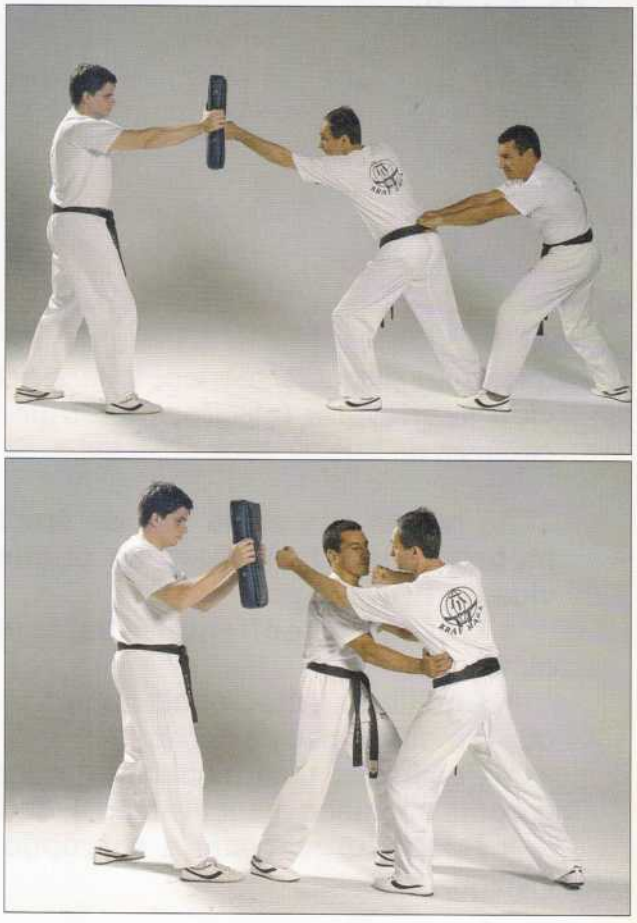
Bons treinos!



# KRAV MAGA: Mais que arte marcial, mais que defesa pessoal, um caminho de vida

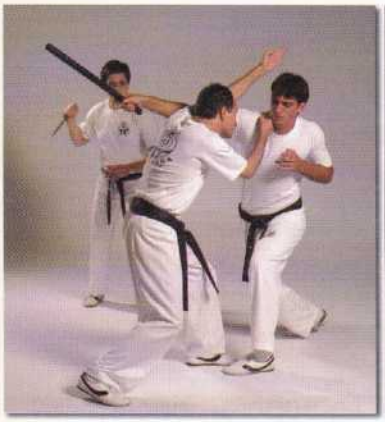
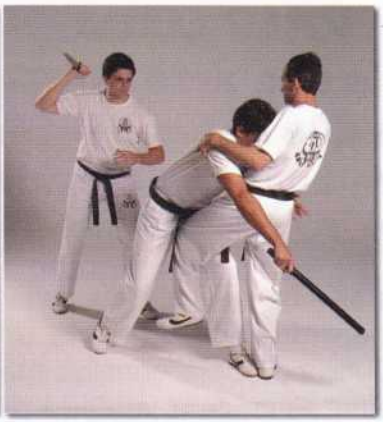
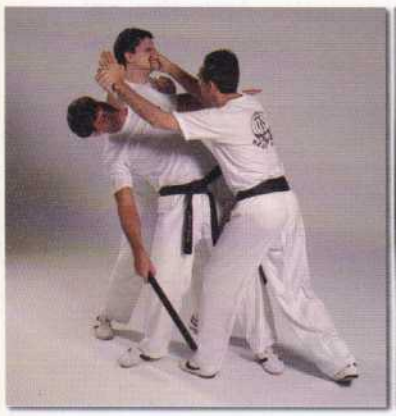
O que transforma um conjunto de técnicas de defesa pessoal em uma filosofia de vida?

O Krav Maga é uma arte na essência da palavra, pois transmite ao praticante ideias e sentimentos. Ele cria um caminho de vida competitivo, onde o aluno compete consigo mesmo e alcança suas metas por si só. O treino estimula a vontade de se superar; não só fisicamente, mas em todos os aspectos do ser humano. Aprende-se defesa pessoal, primeiro porque qualquer ser vivo precisa saber se defender de uma agressão física; e em segundo lugar, pela consciência dos benefícios que este saber traz. O não sentir-se ameaçado (fisicamente ou não), o sentir-se capaz, acreditar em si mesmo, a luta pela superação pessoal, o desafio de se impor objectivos e transpor barreiras, além do aspecto do aumento de preparo físico, levam ao aprendiz de defesa pessoal a uma vida mais saudável, física e mental.



*Situações de treino criando dificuldades*

Podemos entender que a própria palavra "luta" já nos remeta ao processo de aquisição de conhecimento ou de experiência. Haveria melhor palavra para descrever as incontáveis tentativas de uma criança em permanecer em pé ou mesmo em caminhar? Ou no notável esforço que é

empenhado por um garoto que aprende a manter uma bicicleta em movimento? Lutamos desde a nossa concepção, o fazemos para vencer o estágio anterior, lutamos constantemente pela superação, fazendo de tal habilidade um item indispensável à sobrevivência. "Luta" é um processo de desenvolvimento humano, um desejo de auto-superação.

Krav Maga é uma arte moderna, criada a partir da realidade actual, que, sem discurso teórico, infiltra nos praticantes um caminho de vida saudável e íntegro, construindo cidadãos responsáveis e capazes de buscar seus objectivos.

**As regras das aulas são de âmbito educacional que, quando incorporadas, trabalham os quatro princípios do caminho de vida do Krav Maga:**

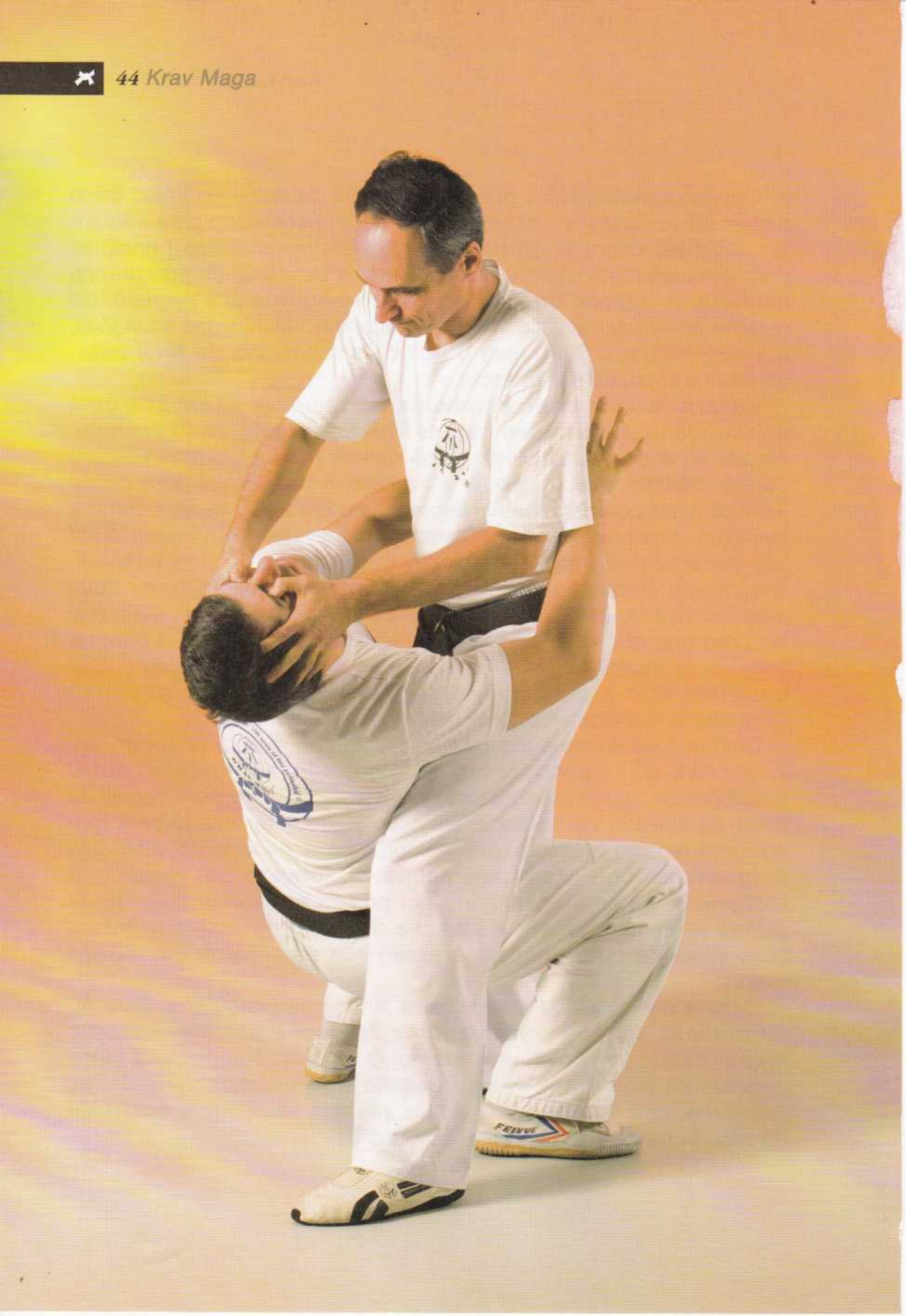
- **Coragem:** enfrentar obstáculos, não importando a sua dimensão;
- **Equilíbrio emocional:** controlar as emoções, não permitindo que o medo impeça a acção;
- **Paciência:** uma mudança de postura em relação a vida e a si próprio: acontece gradativamente, cada um ao seu tempo;
- **Respeito:** respeitar a si próprio e ao próximo, até mesmo o inimigo.

O aluno aprende estes princípios através da rotina do treino físico e suas dificuldades, consciente do percurso necessário para adquiri-los. Adultos, crianças ou adolescentes assimilam estes princípios com a mesma intensidade, que passam a ser parte de sua própria natureza; a vontade de lutar por seus objectivos e a persistência mesmo ao encontrar dificuldades, o equilíbrio diante das situações, a independência. Tudo isso o coloca em posição de total auto-controle e afastado da violência.

Encarar a vida com simplicidade, resolver situações com objectividade, é disso que trata a filosofia de vida do Krav Maga. Alguns aprendem Krav Maga como defesa pessoal, outros passam para o próximo nível: entender e transpor o Krav Maga para a vida pessoal, incorporando os ensinamentos no dia a dia. Pensar, sentir e agir com uma nova postura. Clareza, objectividade e autoconfiança são ferramentas tiradas de treino e aplicadas na vida pessoal. Encarar um ataque em aula é como firmar uma meta e correr atrás para alcançá-la. Estar preparado para defender a vida em risco real faz com que qualquer dificuldade pessoal fique pequena. Logo, os desafios profissionais, as dificuldades no convívio escolar ou outras barreiras que a vida nos traz, antes vistas como gigantes intransponíveis, ficam menores e não nos fazem recuar.

Diariamente recebemos relatos de alunos que já reagiram em situações de agressão na rua, quando não houve outra possibilidade. Já recebemos mães que agradeceram por seus filhos terem se salvado de inúmeras situações, desde ter rolado para fora do carro em um acidente, até melhoras na qualidade de vida, seja optando por uma vida mais saudável, lutando por promoção profissional ou se empenhando em provas escolares. Quando os alunos se sentem livres da situação de refém da violência, tocam suas vidas de outra forma e é assim que se constrói um mundo melhor.

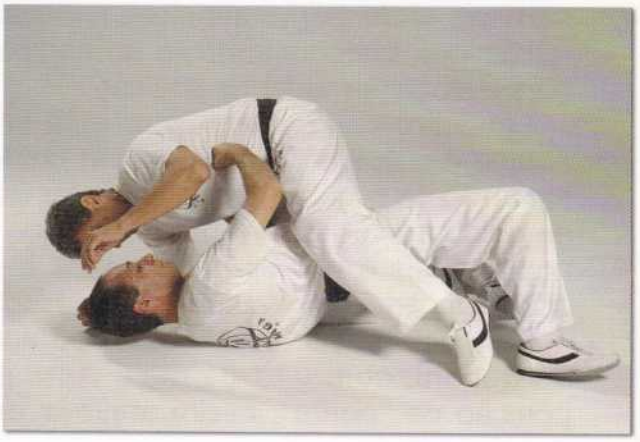
Cabe a nós mesmos a escolha, a atitude de controlar a situação ou permitir sermos controlados e limitados por ela. Assumir responsabilidades é o primeiro passo. O seguinte é aprender a cair e levantar-se mais forte. Nosso desafio é formarmos verdadeiros guerreiros, que estarão aptos a lutar por sua felicidade e qualidade de vida. Lutando e vencendo a "boa luta"...


FEIYUE

# Técnicas de Chão do Krav Maga

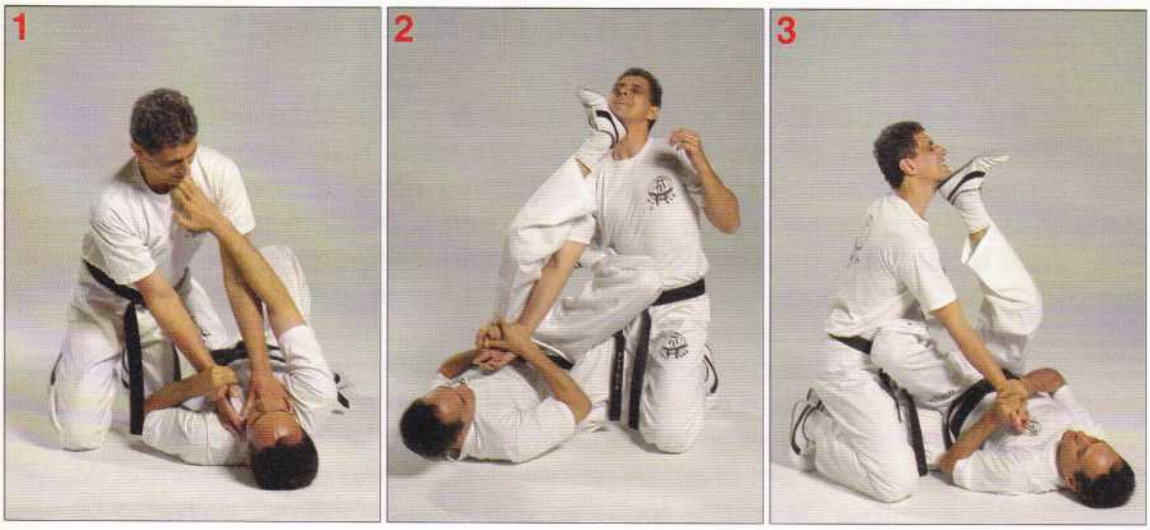
Em defesa pessoal, o ideal é resolver a agressão antes de se chegar ao chão, onde o confronto é mais solto. Krav Maga foi criado com técnica simples, rápida e objectiva para resolver qualquer situação o máximo rápido possível e com o máximo de segurança para o defensor, com respostas para qualquer tipo de agressão, não importando de onde vem a ameaça, pela frente, pelo lado, por trás; estando de pé, sentado ou deitado.

A mesma linha de pensamento das técnicas de defesa é usada independente da posição, a diferença é a mobilidade, por isso, nos treinos é importante desenvolver a agilidade, criando simulações onde o defensor irá ser atacado em diversas posições, treinando os movimentos de ataque e defesa de e para todas as direcções possíveis, devendo-se alcançar a mesma habilidade de se defender com eficiência em qualquer das três posições, em pé, sentado ou deitado.



**Dividimos as agressões no chão em quatro situações:**

- O agressor por cima do corpo da vítima:
- O agressor por cima, de frente para a vítima, de média distância (situação de golpe de boxe e etc.);
- O agressor por cima, de frente para a vítima, de curta distância (situação de estrangulamento ou agarre e etc.);
- O agressor por cima e por trás, vítima virada para o chão, curta distância;
- O agressor por cima e por trás, vítima virada para o chão, média distância.




Em todas as situações, seguimos o mesmo princípio que aprendemos em Krav Maga; defesa e ataque, soltura e ataque sempre ao mesmo tempo.

Quando o ataque é o estrangulamento no chão, a técnica para aliviar os dedos sob a garganta é a mesma que utilizamos no estrangulamento em pé, procurando o elo mais fraco da pegada, o polegar. Se estiver a média distância, faça a soltura de estrangulamento com uma mão enquanto a outra mão golpeia com os dedos firmes a garganta ou olhos do agressor. Se o agressor estiver muito perto, não fazemos força contrária, faça a soltura com as duas mãos contra os polegares, e em seguida agarre a cabeça dele puxando-a em sua direcção: uma mordida na jugular, orelha, nariz ou outro ponto sensível, quebrará a resistência do agressor retirando-o temporariamente de combate. Assim, ganhamos tempo para avançar e mudar de posição.

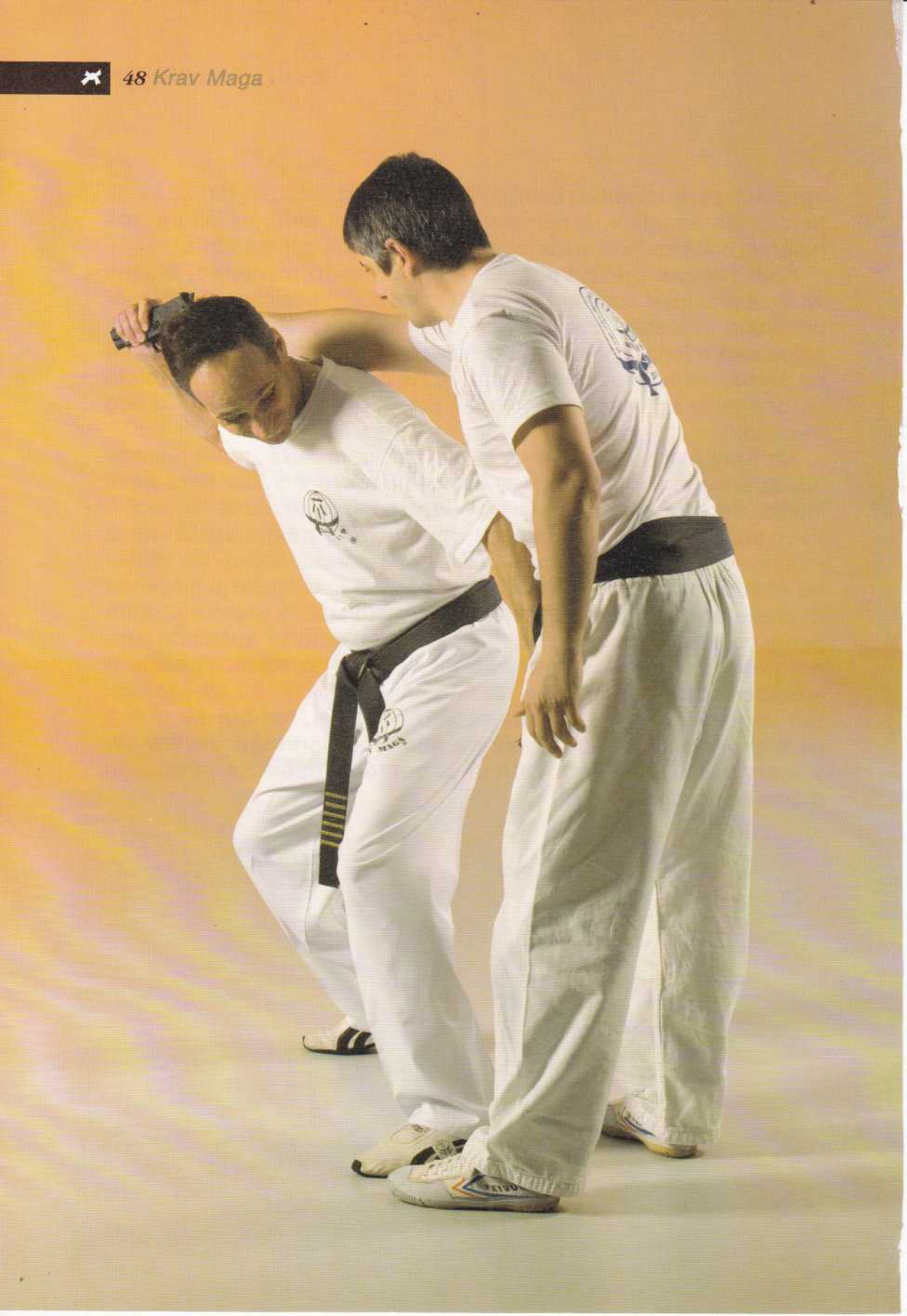
Em outro caso, o agressor está sentado sobre seu corpo e o ataque é o golpe de boxe. Como nos exercícios em pé, bloqueie a agressão se o golpe vier circular, ou desvie a agressão em situação de golpe frontal, ao mesmo tempo que golpeia uma área vital (golpe nos genitais é o mais indicado). E é então que passamos para a segunda parte, sair debaixo do agressor.

Para sair da posição debaixo do agressor, usamos o movimento de quadril, com giro de meia volta para o lado, chegando-se a posição de "ponte", assim abrimos espaço, e saímos debaixo do

agressor para levantar. Lembre-se de nunca sair em direcção às pernas do agressor, ir sempre para a lateral dele, na altura dos ombros, conseguindo maior controle sobre seus pontos vitais.

Nem sempre precisamos reagir no primeiro momento, muitas vezes é preferível esperar um pouco para que a posição do agressor permita a aplicação dos golpes. Quando necessário, aplica-se um golpe secundário, como por exemplo, uma mordida nas costelas ou na perna, um leve golpe no rosto ou na região genital é uma forma de obrigar o agressor a mudar de posição e assim facilitar a sua reacção.

No Krav Maga aprendemos a usar qualquer auxilio para resolver nossa situação, pois o nosso único objectivo é voltar para casa inteiro. Se você esta no chão com um agressor por cima de você e tiver ao seu alcance qualquer objecto que possa aumentar a potência do seu golpe de ataque em sua defesa, use-o. Se estiver no chão e o agressor se aproxima para atacar, deixe uma perna dobrada no chão para facilitar a movimentação e levante a outra perna colando o joelho para o peito com o calcanhar apontado para o agressor e mãos em posição de defender o rosto. Quando o agressor chegar à distância ideal, golpeie o joelho ou os genitais. Em seguida, levante o mais rápido possível, lembre-se que a permanência no chão depois do inicio da agressão deverá ser a mais curta possível. Nunca sabemos quando aparecerão outros agressores.



# Dicas de Segurança

Diferentemente das artes marciais, o princípio básico de defesa pessoal é garantir o retorno seguro para casa, é a integridade física o troféu do praticante de Krav Maga.

A natureza do ser humano inteligente é retrair-se diante uma ameaça. E o medo é sempre reflectido, nunca despercebido. Falam que os animais conseguem cheirar o medo. Os seres humanos não podem cheirar o medo, mas reconhecem esse sentimento em seus semelhantes. O medo faz parte do sistema de defesa do corpo, porém cabe a nós saber controlá-lo e direccioná-lo correctamente.

Há várias formas de controlar e direccionar o medo. Alguns procuram o treino, o qual proporciona ao aluno a oportunidade de desenvolver sua própria capacidade de lidar com situações complicadas. Outra forma é adquirir hábitos que o levam a prevenir e antecipar o perigo, conseguindo evitá-lo, ou minimizá-lo, aprendendo a lidar com a situação com mais facilidade. É disso que trata esta coluna.

Uma das coisas que mais buscamos aprimorar no treino de Krav Maga, é a visão periférica. Ela nos ajuda a ver movimentos de agressão aproximando-se do corpo, o que nos permite esboçar a reacção, frustrando o ataque. Este mesmo princípio deve ser utilizado em qualquer momento, na percepção, prevenção; de forma ofensiva ou defensiva. Por exemplo, ao entrar em novo ambiente, com um breve olhar, devemos perceber e detectar se o ambiente é favorável ou desfavorável, se há elementos conhecidos, se o ambiente ou pessoas presentes podem significar perigo, procurar e identificar no local, o que poderia nos auxiliar como instrumento de defesa e/ou ataque, avaliar e escolher a melhor localização que ofereça melhor visão, protecção e facilidade de comportamento.

Obedecendo a esses princípios em qualquer ambiente, seja uma rua escura, um transporte colectivo, um restaurante ou qualquer outro, podemos reduzir o factor surpresa.

Ao andar em uma rua escura, carros estacionados, muros baixos ou arbustos mais fechados, podem esconder alguém, ao andarmos entre eles, ficamos mais vulneráveis, por isso, manter-se à distância desses elementos, irá garantir mais segurança, proporcionando mais tempo e condições de reagir a uma agressão. Evitando ruas escuras e desertas, evitamos situações de vulnerabilidade. Ao se sentar em um restaurante, para diminuir o factor surpresa, não dê as costas para a direcção de grande circulação de pessoas, como a porta de entrada ou banheiros. Em transporte colectivo, a regra é diferente, é melhor sentar-se ou localizar-se no local de maior movimento de pessoas, no corredor, posição que irá facilitar os movimentos e deslocamento.

A postura corporal fala por você. Ela deverá transmitir confiança, estado de alerta, capacidade corporal. Não estamos falando sobre tamanho ou massa corporal, os de pequena estatura também passam a mensagem firme e segura com o andar, o olhar e posição da coluna. Aquele que anda cabisbaixo e encolhido, sempre será interpretado como alguém inseguro, que não irá reagir e isso atrai os agressores, pela demonstração clara de fraqueza. Corpo recto, olhar altivo e atento, passos firmes; essa é a linguagem corporal que passa a mensagem de força e poder, sem exageros, para não parecer uma interpretação...

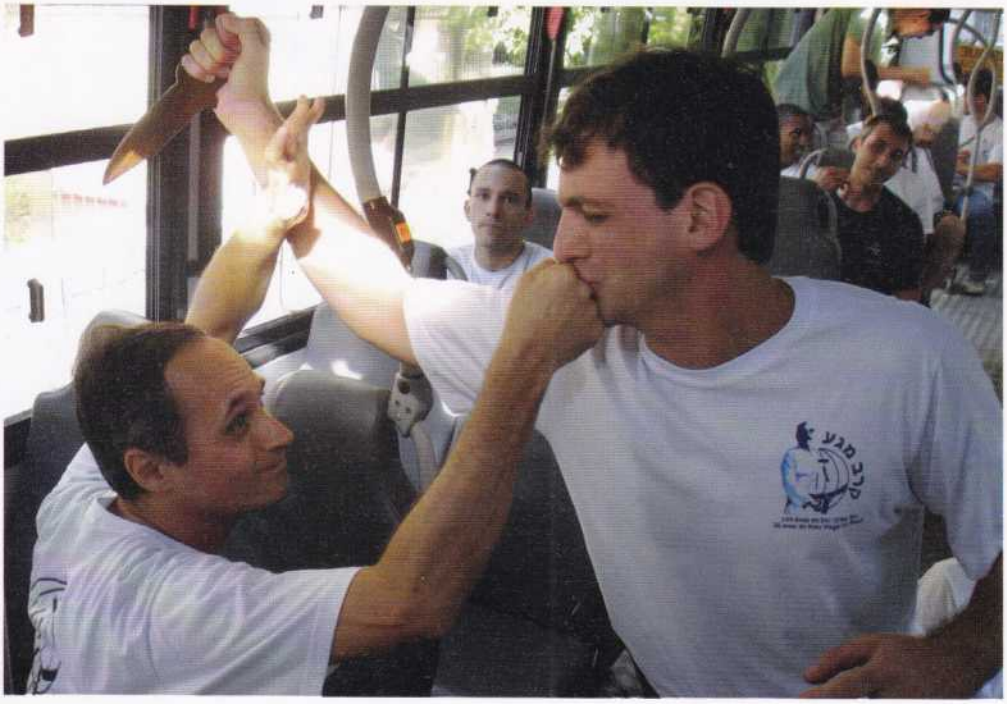
Essas pequenas atitudes, junto com sua postura corporal, criam uma linguagem de corpo que mostram para os possíveis agressores,

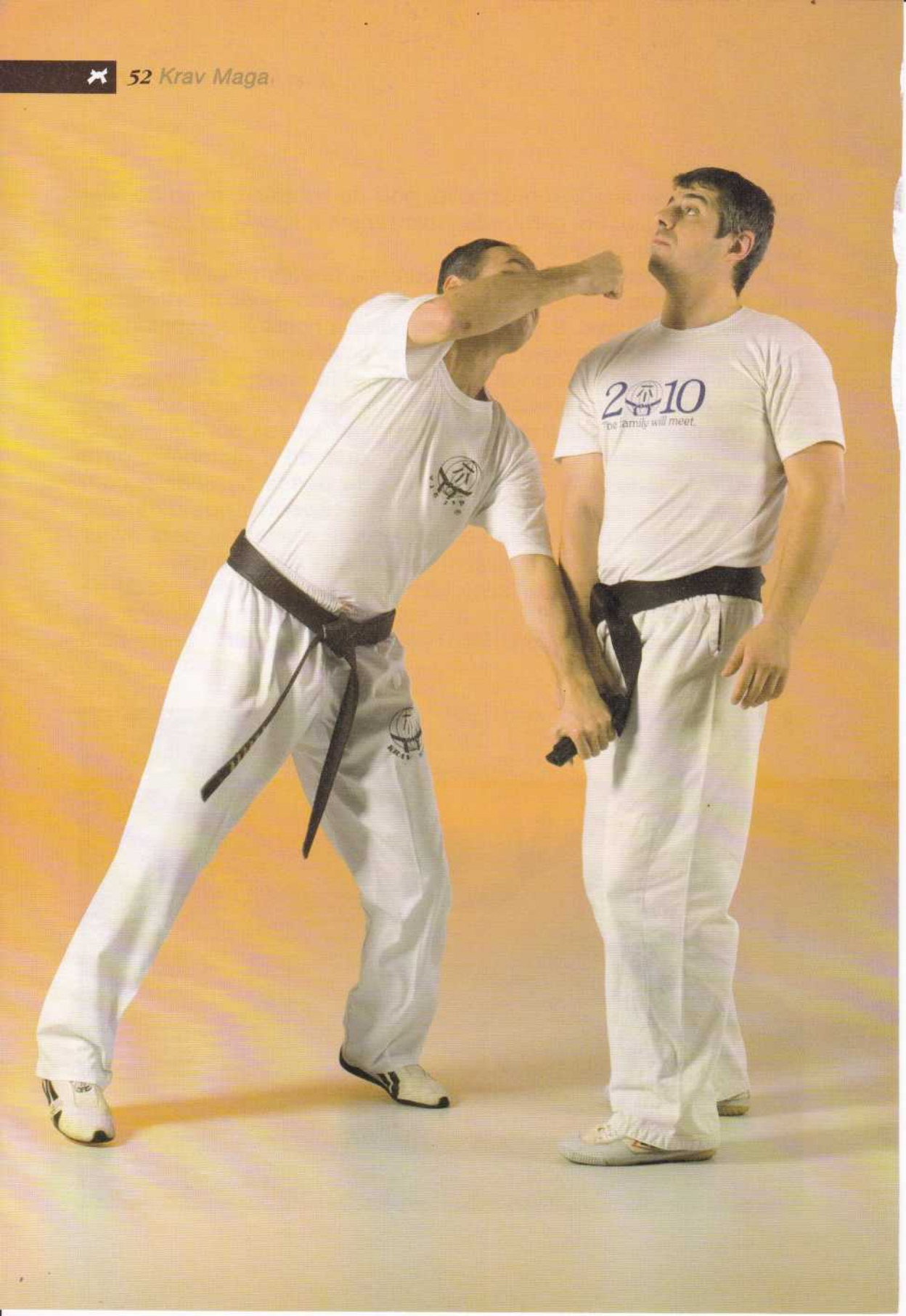
que devem escolher um outro alvo, pois do contrário, terão de lidar com sua reacção. Em geral, essa mensagem é suficiente para evitar o conflito desnecessário.

À primeira vista, as dicas de segurança podem parecer exagero, mas aos poucos podem ser incorporadas ao nosso comportamento, e tornam-se naturais. E o que antes parecia hostil e desconfortável no ambiente, ganham novo aspecto, sob novo olhar.

É um facto que vivemos realmente uma violência crescente. Enquanto no mundo irracional dos animais a violência acontece somente para garantir a sobrevivência - accionada por instinto, no mundo dos seres humanos, acontece quando a racionalidade é deixada de lado. Mas por estranho que possa parecer, é com racionalidade e equilíbrio emocional que devemos nos defender. Obter o controle da situação com palavras e atitudes para evitar confronto é a forma mais inteligente de garantir a segurança.

Quando um agressor ameaça com violência, pode ser trazido de volta à razão com palavras ou com a linguagem corporal do oponente. Mas quando tudo isso falhou, é preciso ter o treino para




2010
the family will meet

saber o que fazer. É onde começa o Krav Maga. Treine, fique preparado. Espere o momento certo, atinja pontos sensíveis. Quando ameaçado, não calcule como fugir, calcule como derrubar o agressor. E lembre-se que as ruas não são um ringue com juízes e o que está em risco é a sua vida. Com técnicas simples e objectivas, você poderá se defender de qualquer tipo de agressão, então não baixe a cabeça facilmente. Então fique tranquilo, ande com postura e evite situações vulneráveis. Se o ambiente mandar um recado, mande sua mensagem de volta...

KRAV MAGA

## Krav Maga, um caminho para toda a vida

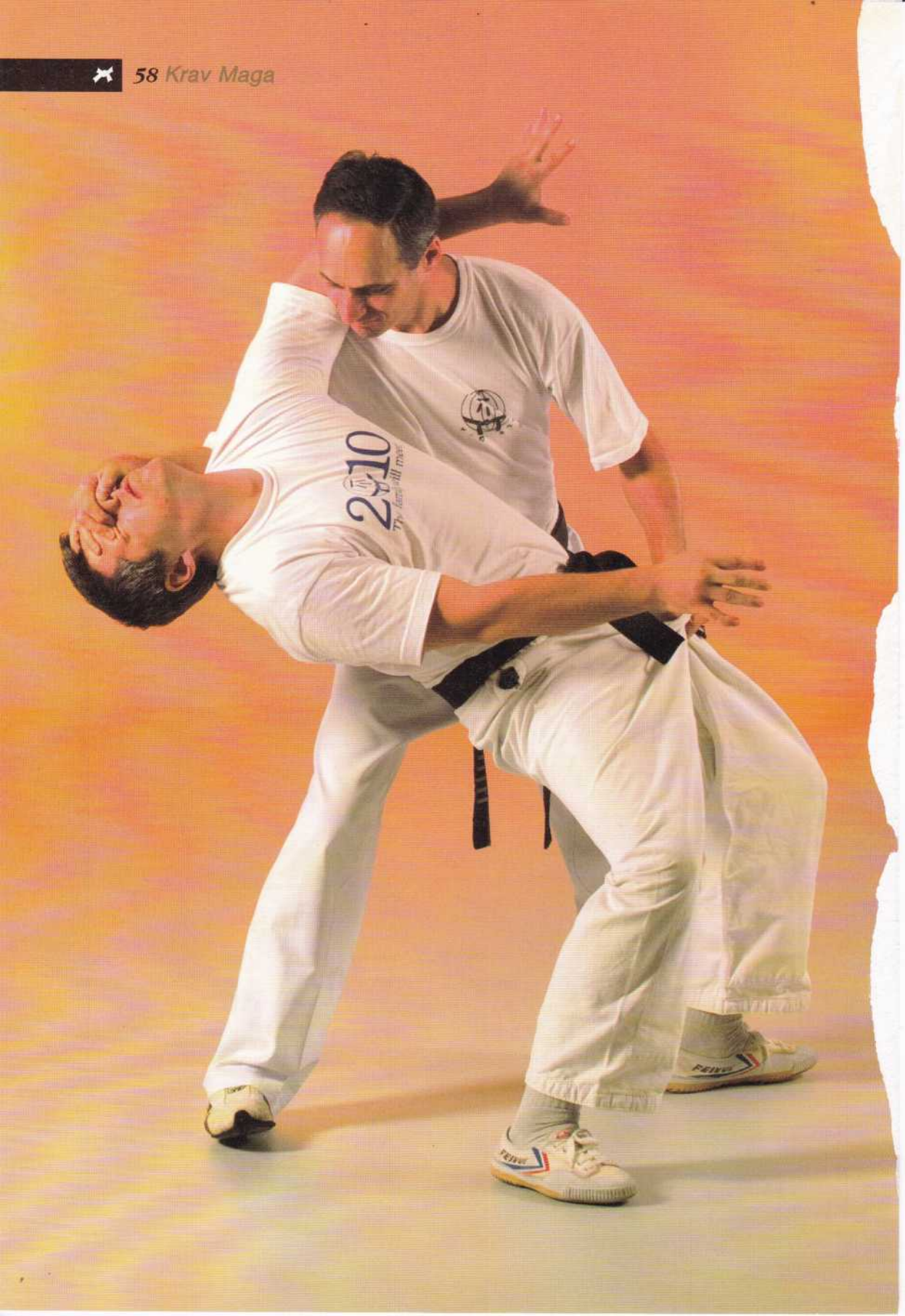
Comecei a treinar com Imi ainda criança. Imi tinha uma imagem para mim, como algo poderoso e imbatível. Com o passar dos anos, cresci e amadureci, e aquela imagem deixou de ser uma fantasia da infância. Ao contrário do que costuma acontecer com as fantasias infantis, descobri que o homem real era ainda mais poderoso e imbatível que minha imaginação tinha criado. Ele sempre tinha resposta para qualquer pergunta, e um impressionante comportamento de guerreiro, com embalagem de um gentleman, Nunca procurou ser exemplo para nós, ou mostrar o que era certo ou errado, mas é isso que fazia, sem intenção ou esforço, era algo que emanava sem palavras, com sua visão da vida, e histórico de escolhas, onde sempre soube discernir o certo do errado e sempre teve a força para seguir o certo. Se o seu maior sonho foi fazer a sua parte para tornar o mundo um melhor lugar para viver, ele nos ensinou, aos alunos mais graduados, que o certo tem que ser feito e o errado descartado. E assim, hoje, é o que tento fazer, passando o sonho para as próximas gerações.

Alunos do Krav Maga, são pessoas como quaisquer outras, mas que buscam para si próprios algo diferente. Cada um deles, chega para suas primeiras aulas por diferentes motivos, alguns procurando uma atividade para entrar em forma, outros porque o ambiente na aulas é agradável, alguns porque sofreram alguma agressão e aqueles, a grande maioria, porque entendem que é importante se preparar para a vida real antes que ela nos chame, e não depois. Para esses alunos, o Krav Maga proporciona com o tempo, uma nova vida. Ele modela os alunos em todos os aspectos, não só por seus valores humanitários, ou por causa de sua excelência e eficiência como técnica de defesa, nem mesmo por proporcionar a possibilidade de superar qualquer obstáculo ou dificuldade, ou ainda por ensinar o controle total sobre o corpo e a mente, mas porque o conjunto dessas coisas e outros motivos não ditos, coloca o homem, todo o tempo, na posição de saída de estado de defesa quando atacado, durante as simulações reais que acontecem nas aulas, para uma posição de vantagem, que o faz superar qualquer agressor, agressão ou barreira, na aula, nas ruas e na vida pessoal.

Com o tempo, esses alunos ganham conhecimento, habilidade e sabedoria. Em algum momento, alguns sentem que algo está faltando. Os melhores entre eles, candidatam-se e se formam como instrutores, assumindo assim a missão de transmitir a outros aquilo que aprenderam. E não há melhor recompensa. Para aqueles que não chegaram nesse estágio, pode parecer demagogia, mas não é. Ser instrutor de Krav Maga não é uma profissão, algo que se faz para viver, é o contrário, é o que se vive para fazer. Quando o aluno aprende as técnicas e experimenta os benefícios que a prática traz, passa a viver melhor, e começa o processo interno de superação pessoal e bem estar. Isso é entender Krav Maga e não apenas fazer. Para ser instrutor de verdade é preciso entender Krav Maga. O processo de formação de instrutor deve sempre começar com a prática como aluno. Não basta saber fazer os movimentos, precisa entender o que há por trás deles. Precisa enxergar o caminho do Krav Maga não como arte marcial, não como defesa pessoal, mas na forma de encarar de frente as coisas boas e ruins.

Vamos dar um exemplo prático, de uma cena que já deve ter acontecido com a grande maioria das pessoas. Você está andando na rua e percebe mais adiante um grupo que parece do tipo que vai criar problemas. O cidadão comum atravessa a rua par evitar passar por eles, uma decisão tomada a partir do medo, por achar que não poderia fazer nada: essa é a posição de fraqueza. O aluno de Krav Maga, ao perceber a ameaça que o grupo adiante representa, vê o filme passar, no exercício mental onde leva para a rua as simulações treinadas em sala de aula, programando os movimentos de defesa e ataque ao mesmo tempo, e então atravessa a rua. No final, a reação foi a mesma, ambos atravessaram a rua, mas o 2º o fez por opção, talvez pensando nas explicações que deveria dar na delegacia de policia depois de tudo, ou mesmo achando que o grupo são apenas jovens inflados de ego que não precisam ser machucados para aprender ou simplesmente que não vale a pena, se há outra opção para evitar o conflito: essa é a posição de força e poder. O importante é, que a atitude de atravessar a rua foi uma opção, pensada e calculada, e não a falta de opção e o medo, pois com a decisão tomada por medo, teremos de conviver com ela depois e com a baixa auto estima que ela provoca, enquanto que a decisão tomada a partir da posição de força e poder, nos faz sentir bem. Essa é a busca do aluno de Krav Maga.

Fazer com que outros alcancem esse estágio é a missão do instrutor. Isso leva tempo, dedicação e muito treino; essa missão não é para todos.



# 20 Anos de Krav Maga No Brasil
# Entrevista

**C.N.: Como o Krav Maga chegou ao Brasil?**

**M.K.:** Sempre me perguntam por que fui para o Brasil. Costumo responder, e por que não? Cheguei ao Brasil em 18 de Janeiro de 1990 e desde então tenho me dedicado a difundir e ensinar Krav Maga exactamente como me foi passado por Imi, com quem tive a honra e o privilégio de aprender desde os meus 3 anos de idade. Imi me apoiou e me orientou, até o ano de sua morte, 1998. Duas turmas brasileiras de Krav Maga tiveram a oportunidade de vê-lo e ouvi-lo quando os levei para treinar e conhecer o berço e o pai do Krav Maga. Quando cheguei ao Brasil, não falava Português e ninguém nunca tinha ouvido falar sobre o que era Krav Maga, e hoje temos instrutores leccionando em 12 Estados e todos conhecem o que é Krav Maga. Nesses quase 20 anos, posso dizer que o Krav Maga é uma obra de arte universal, verdadeiro para qualquer época, qualquer lugar, qualquer cultura.

**C.N.: Como a técnica israelense se adaptou ao dia a dia do povo brasileiro?**

**M.K.:** A objectividade e resultados tanto no treino para forças de segurança como para o público civil impressionaram e ganharam aprovação desde o início, e o código de ética que a Federação Sul Americana segue, preserva a boa conduta de seus praticantes, que tiveram suas vidas melhoradas ao entender que podem andar de cabeça erguida e ir em busca de seus ideais, aprendendo que a violência existe sim, mas não deve regular nossas vidas, que todos temos o direito e a capacidade de voltar para casa em segurança. A preocupação sempre foi manter a fidelidade ao Krav Maga da forma criada por Imi e não adapta-lo à realidade brasileira, mas sim adaptar o brasileiro para a filosofia do Krav Maga. A simplicidade das técnicas e a objectividade dos golpes, aliados à didáctica peculiar das aulas evidenciam um rápido resultado, e a mudança de postura dos alunos é visível em pouco tempo. A realidade brasileira não tem a tensão de guerras e terrorismo que a realidade israelense tem, mas a violência está presente e deixa o cidadão comum acuado. O Krav Maga resgata

a qualidade de vida perdida pela violência dos centros urbanos em qualquer país. Todos queremos nos sentir fortes e poderosos e é isso que conseguimos com o Krav Maga, independente de porte físico, idade ou sexo.

**C.N.: Quando uma nova modalidade surge, há uma tendência a ser comparada com as já existentes, como a introdução do Krav Maga no Brasil ganhou espaço?**

**M.K.:** É natural procurar uma referência conhecida para entender o novo, mas o Krav Maga tem uma proposta muito diferente, e por isso não é considerado arte marcial e sim arte de defesa pessoal. Enquanto as modalidades de artes marciais se adaptaram para a vida civil como modalidades desportivas onde o atleta procura um título, uma medalha ou troféu, no Krav Maga isso não aconteceu mesmo em cenário longe de guerras, encontrando espaço no dia a dia por dar soluções de defesa pessoal, com respostas para qualquer tipo de agressão e que funcionam para todos, independentemente da força. O objectivo é ensinar como voltar para casa em segurança, mesmo no cenário violento da actualidade. Imi sempre dizia que temos de ser bons o suficiente para não precisarmos lutar. O praticante de Krav Maga é um guerreiro que compete consigo mesmo, com a habilidade intelectual de escolher o que é certo, com a força para seguir o caminho que escolheu. O Krav Maga não ganhou espaço, preencheu um vazio. O pensamento sempre foi mostrar o Krav Maga como uma nova proposta.

**C.N.: Em tempos de equipamentos e tecnologia, muitos acham obsoleto o combate corpo a corpo, achando que uma arma resolve tudo e que uma técnica de defesa pessoal em um combate real não teria mais utilidade. Como o Krav Maga, técnica de defesa pessoal e combate corpo a corpo, pode auxiliar na defesa contra combatentes fortemente armados?**

**M.K.:** Equipes de protecção de autoridades treinam tiro durante horas, dias, semanas dentro de stands, simulando vários tipos de atentados. Mas as situações de protecção VIP acontecem muitas vezes em curta distância, em ambiente com várias pessoas ao redor, onde o uso de arma é muito mais complicado, podendo criar mais danos que benefícios, e os agentes se sentem mais confortáveis

utilizando o próprio corpo. Unidades militares ante terror se deparam sempre com situações de distância zero e somente técnicas de defesa pessoal e combate corpo a corpo os mantêm vivos. Além do facto que o equipamento pode falhar, e devemos estar preparados para isso.

**C.N.: O facto de não haver regras e os golpes serem direccionados a pontos vitais não torna os praticantes de Krav Maga muito violentos?**

**M.K.:** O ponto de partida do Krav Maga é a defesa e não o ataque. Consideramos o instrutor um educador, que carrega a responsabilidade de direccionar a agressividade de forma correcta. Aquele que está sendo atacado não pode ser descrito como violento por sua reacção, mesmo se utilizar todos os meios possíveis para sua defesa própria. Enquanto que o agressor sim é quem pratica a violência. As estatísticas que temos no Brasil mostram que em 20 anos nunca tivemos arruaceiros entre os praticantes.

**C.N.: Como funciona o sistema de faixas e como são formados os instrutores no Brasil?**

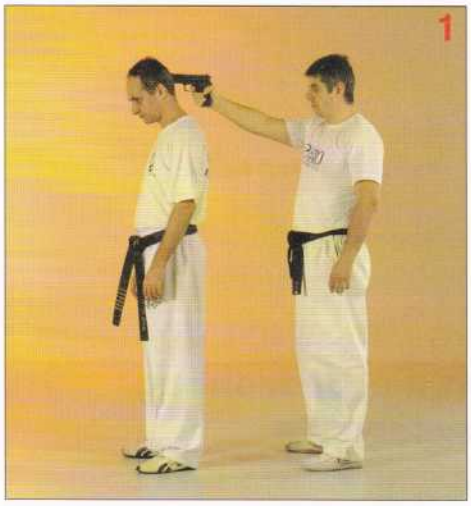
**M.K.:** O sistema de formação de instrutores que seguimos no Brasil é bem rígido, onde apenas após 4 anos de treino, o instrutor indica os alunos que se destacaram para se tornarem monitores, que podem ser indicados para se tornarem instrutores, com matérias complementares de fisiologia, anatomia, primeiros socorros e muitas outras, tal qual era quando me formei instrutor em Israel. As aulas são dadas em Português, facilitando a comunicação, já que o objectivo não é ensinar nomenclatura e sim defesa pessoal. Seguimos a ordem de faixas estabelecidas por Imi, começando com a faixa branca ou sem faixa como iniciante, seguindo para as faixas; amarela, laranja, verde, azul, marrom e preta; crescendo devagar mas com qualidade. Em cada graduação há um conteúdo específico, onde o seguinte complementa o anterior, construindo a formação do aluno e sua capacitação corporal e técnica. A passagem de uma graduação para outra acontece através de exame de faixa e a entrega das faixas acontece em cerimónia com a presença de familiares e amigos. Para as forças de segurança, damos um treinamento diferenciado, com cursos que englobam simulações de situações

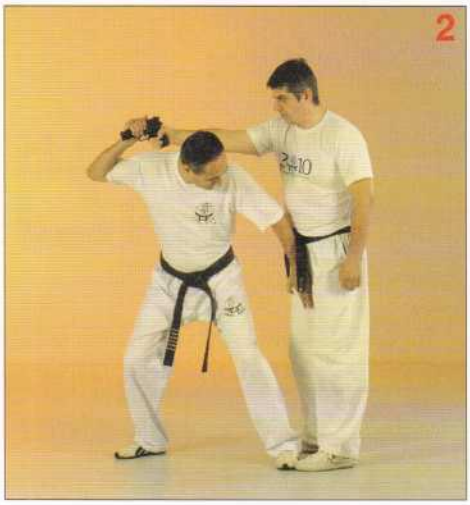
reais vivenciadas no desempenho das funções de cada unidade, seja de segurança privada, policial ou militar, considerando o equipamento e vestimenta utilizado, e as características específicas de cada missão.

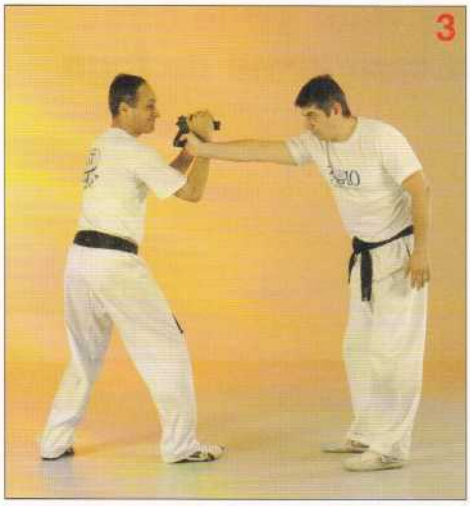
# קרב מגע

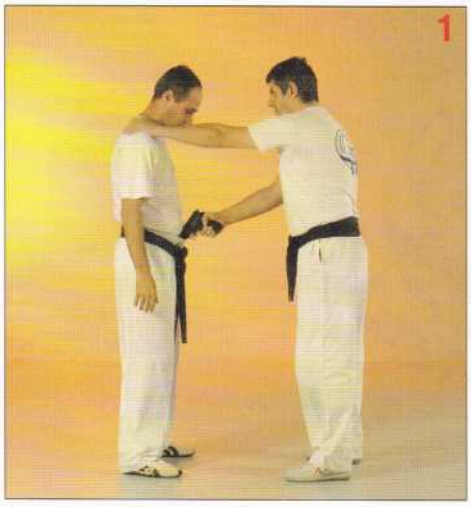
- **Defensa contra amenaza con arma de fuego**
- **Verteidigung gegen die Bedrohung mit einer Schusswaffe**
- **Difesa contro minaccia con arma da fuoco**
- **Défense face à menace avec arme à feu**
- **Defesa contra ameaça com arma de fogo**

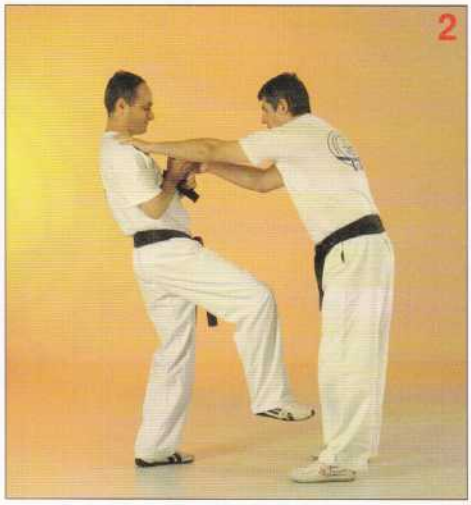
FEDERAÇÃO SUL AMERICANA DE KRAV MAGÁ ®

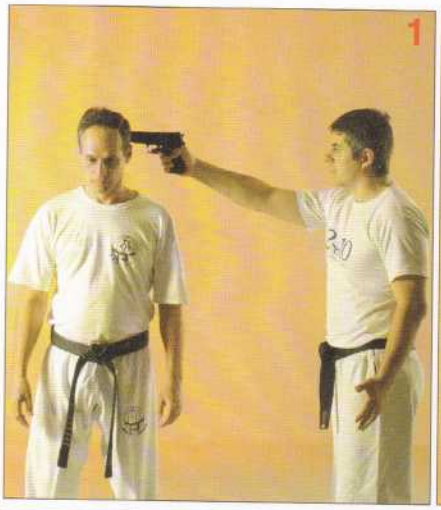

1

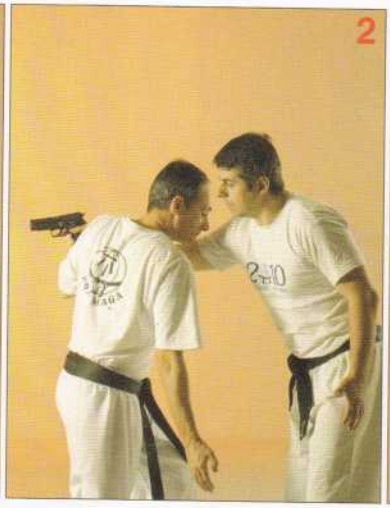

2

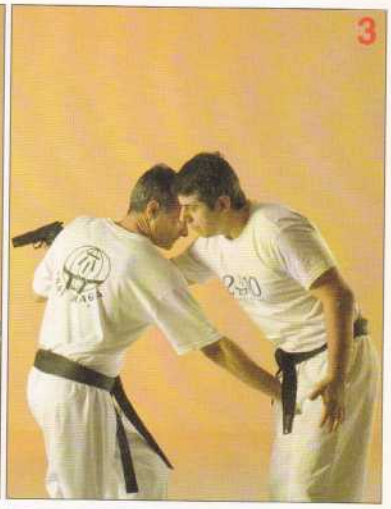

3

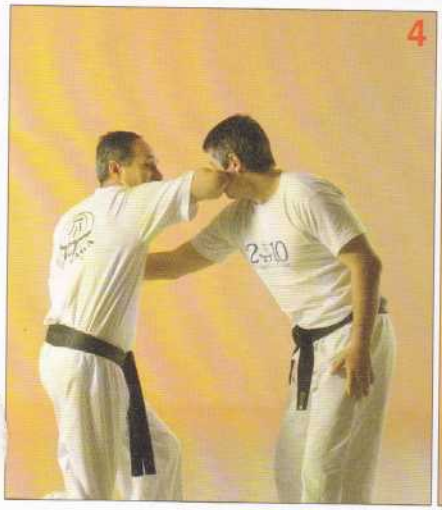

1

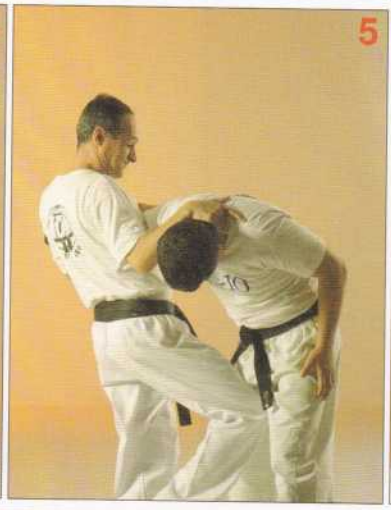

2

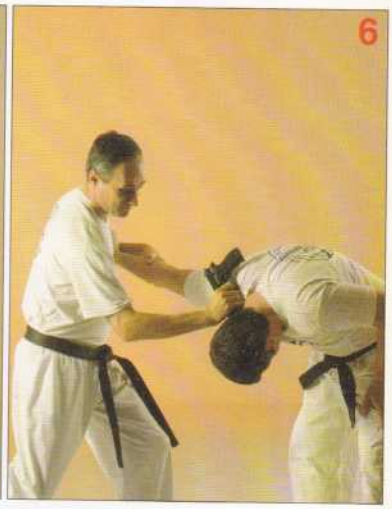

1

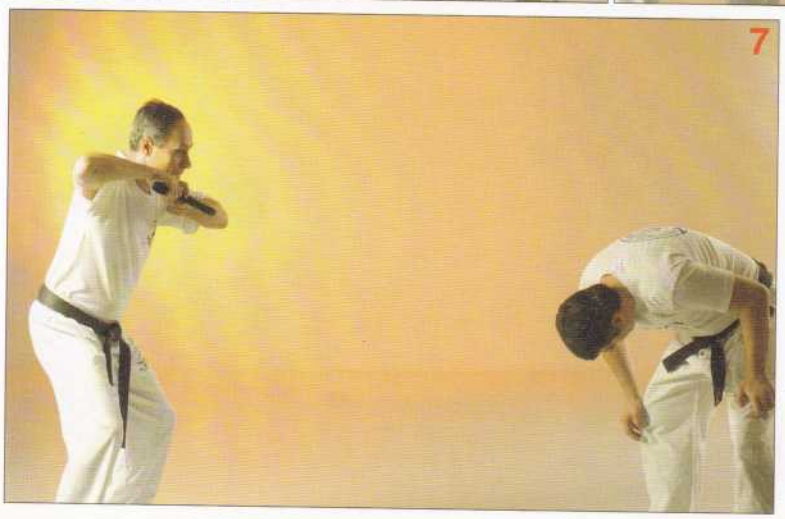

2

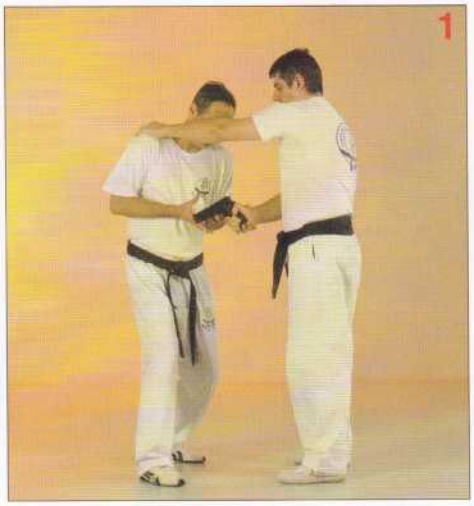

3

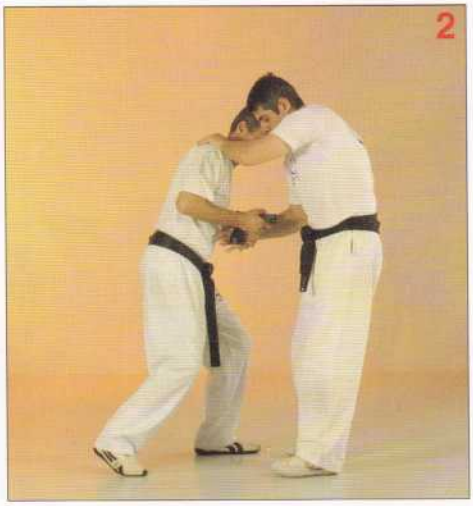

4

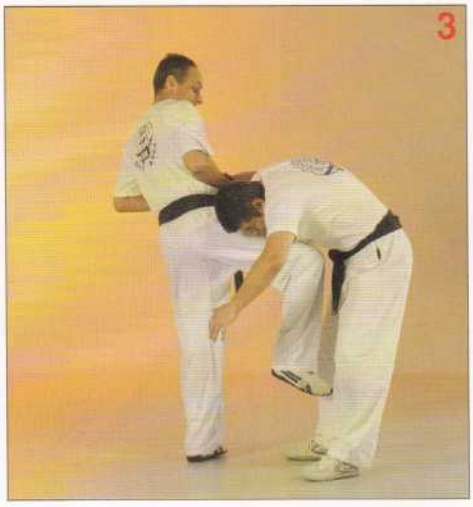

5

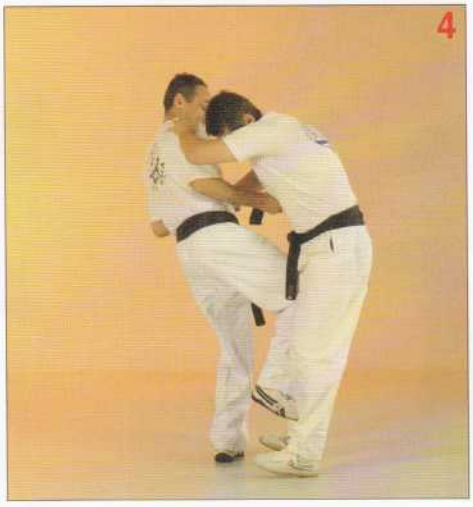

6

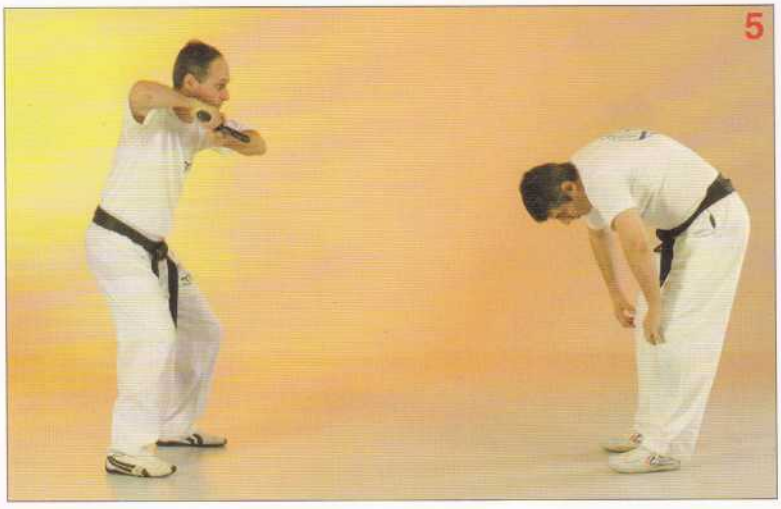

7

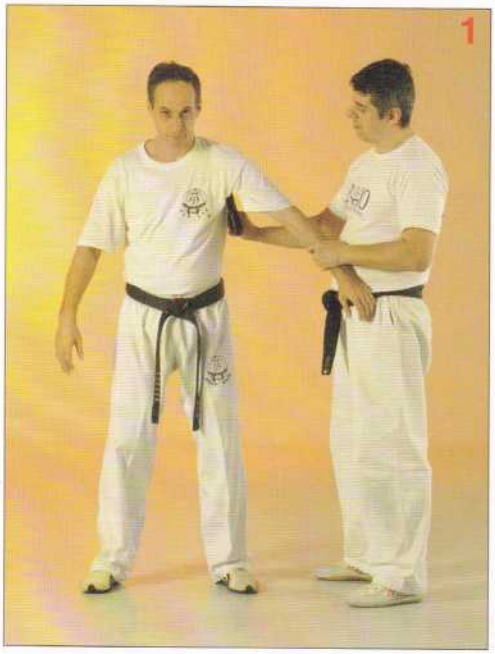

1

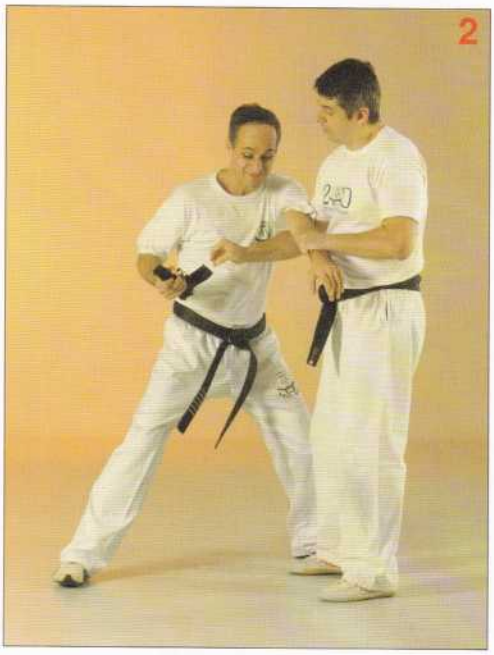

2

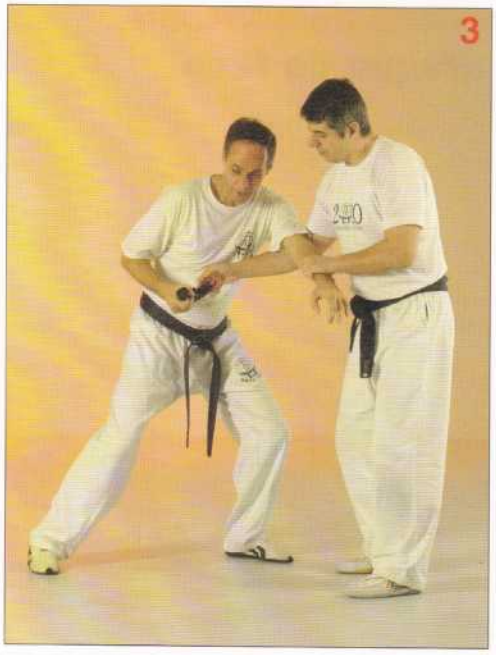

3

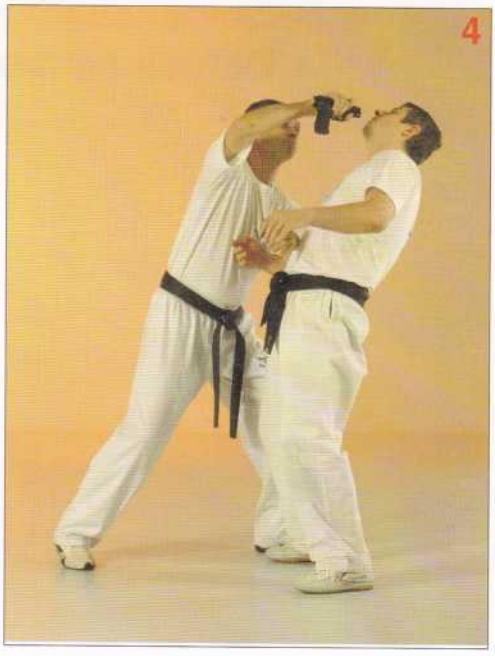

4


5


1

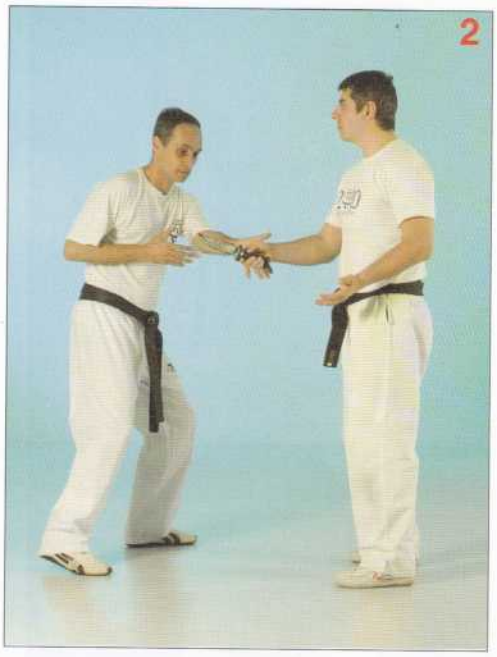

2

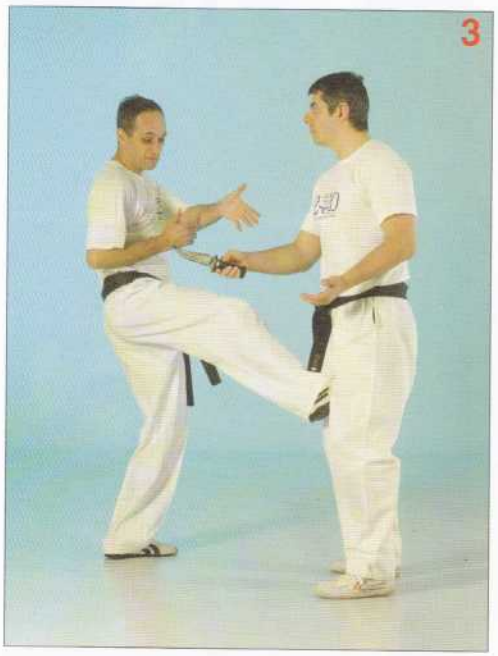

3

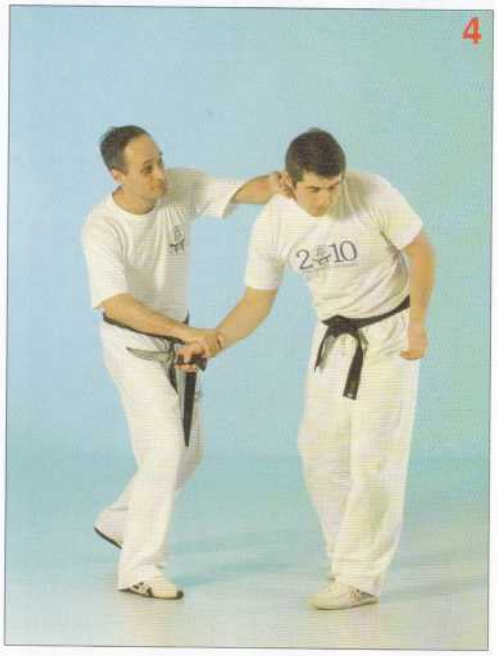

4

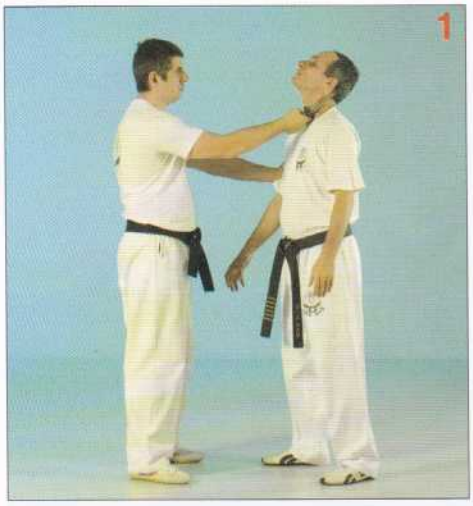
- Defensa contra amenaza de cuchillo
- Verteidigung gegen die Bedrohung mit einem Messer
- Difesa contro minaccia con coltello
- Défense face à menace de couteau
- Defesa contra ataque de faca

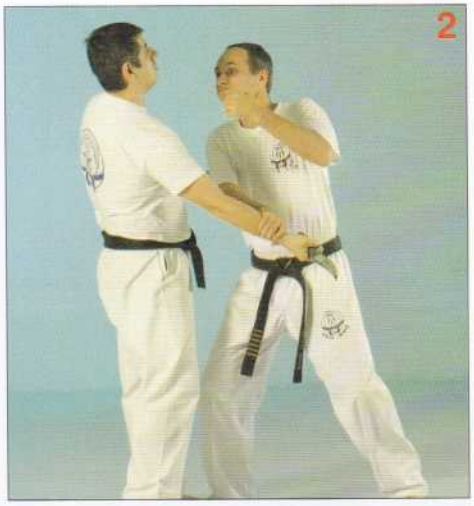
1

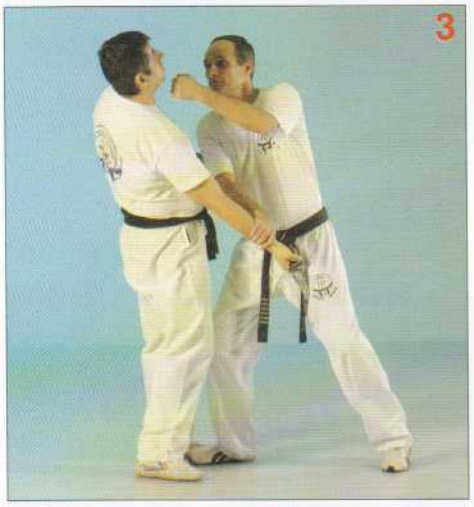

2

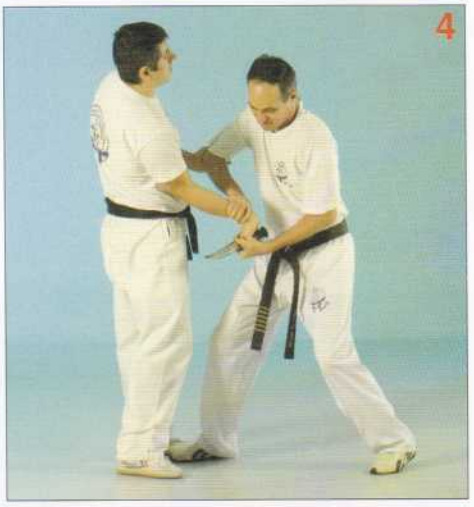

3

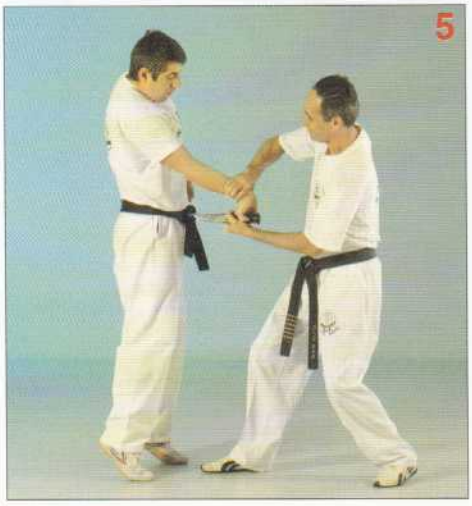

4

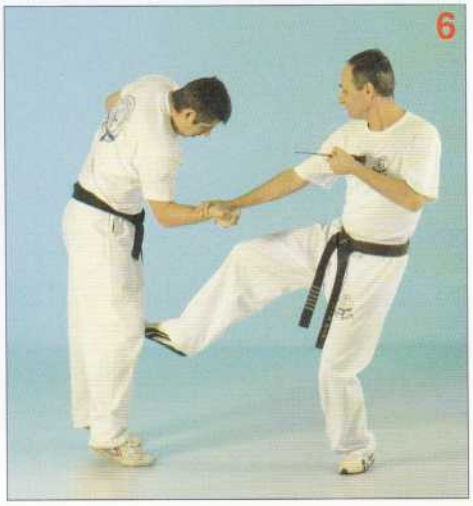

1

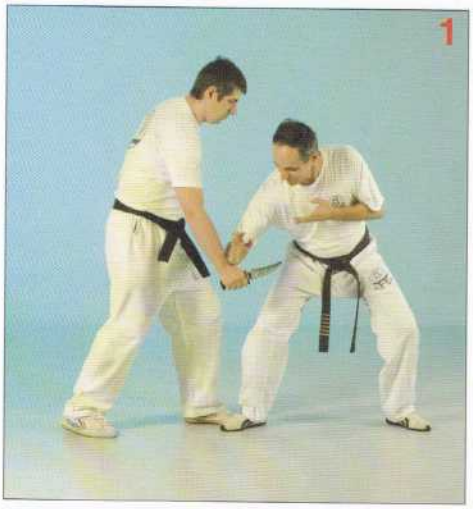

2


3

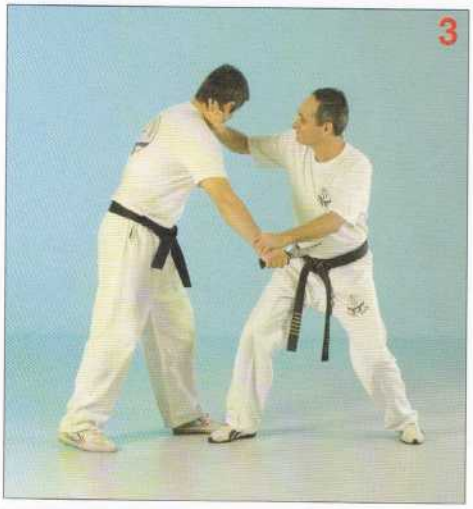

4


5

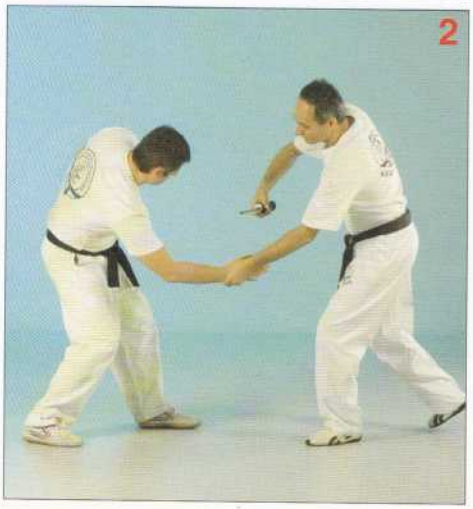

6

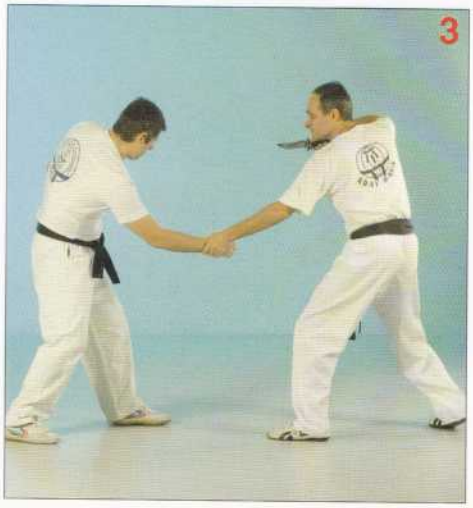

1

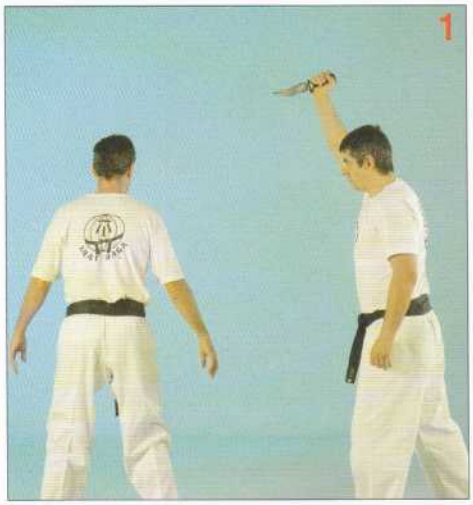
2

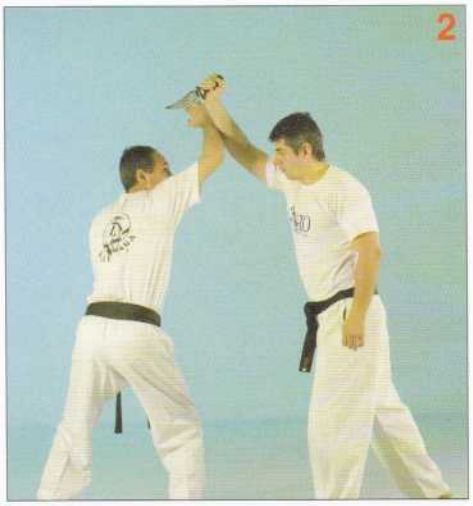

3

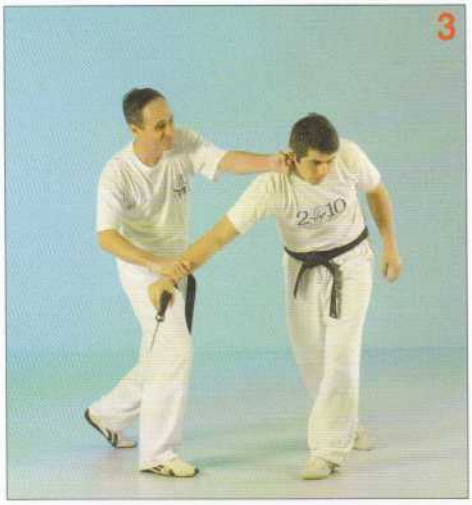
1

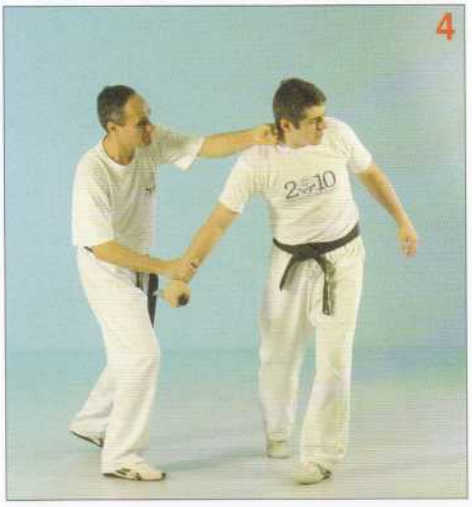

2

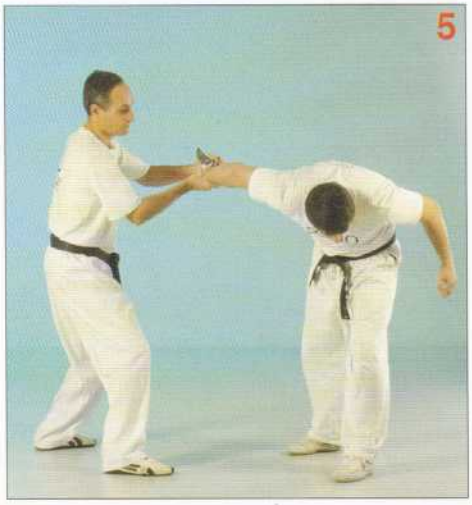

3

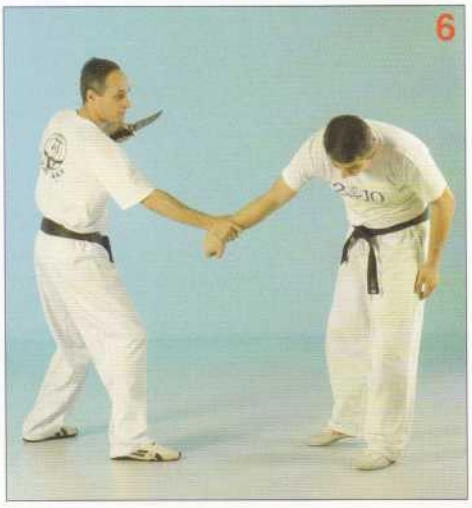

1

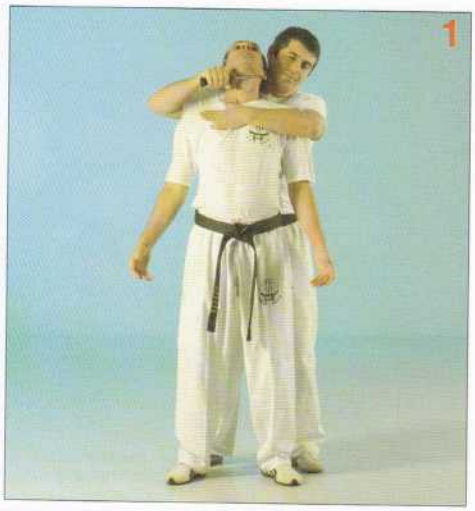

2

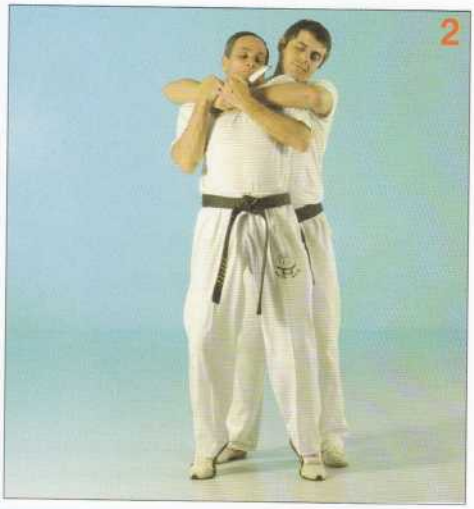

3

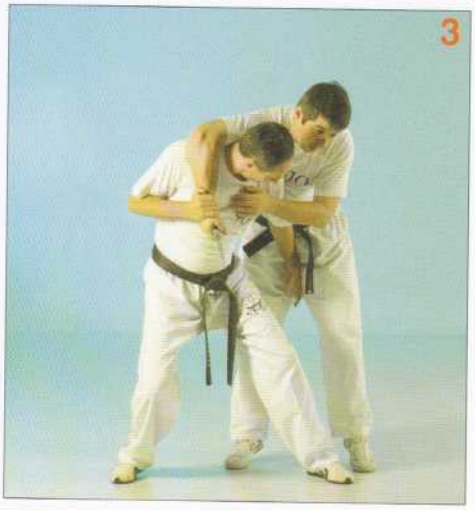

4

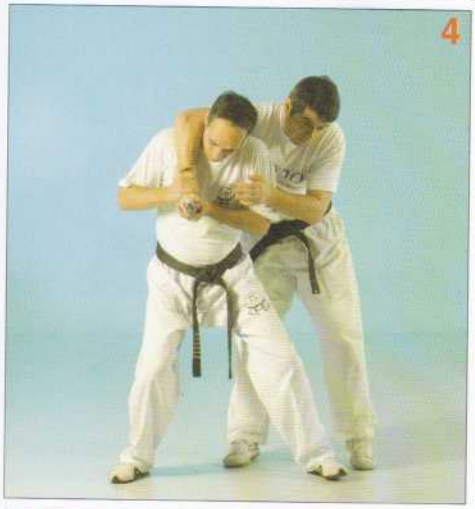

5

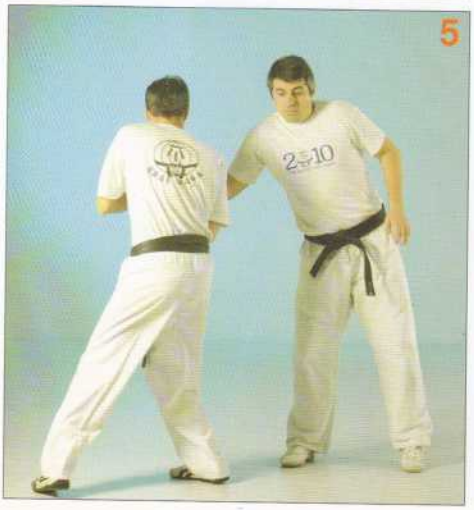

6

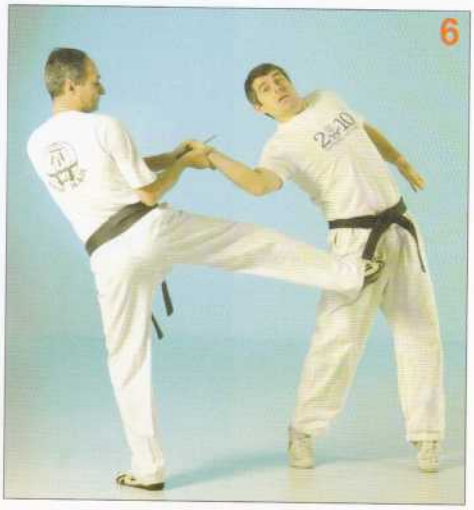

1

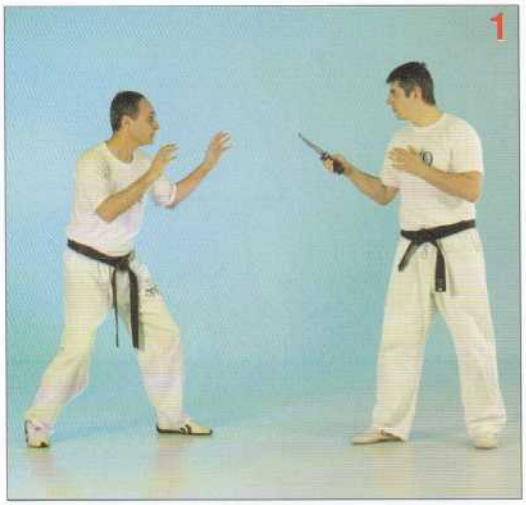

2

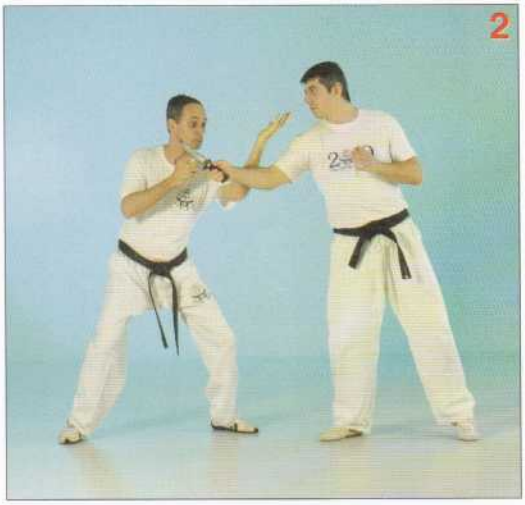

3


4


5


6

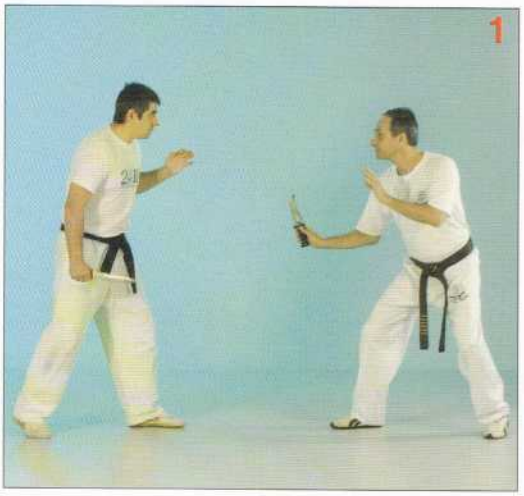

1


2

3

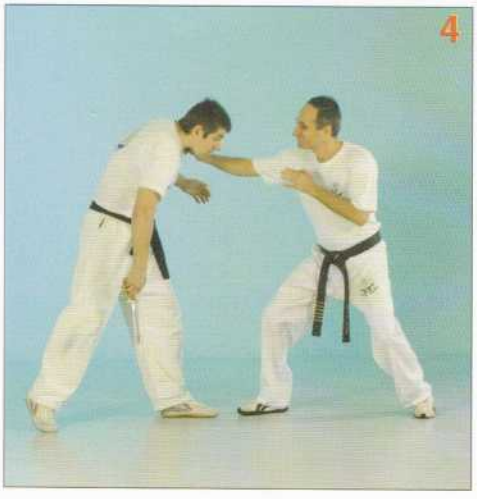
4

5

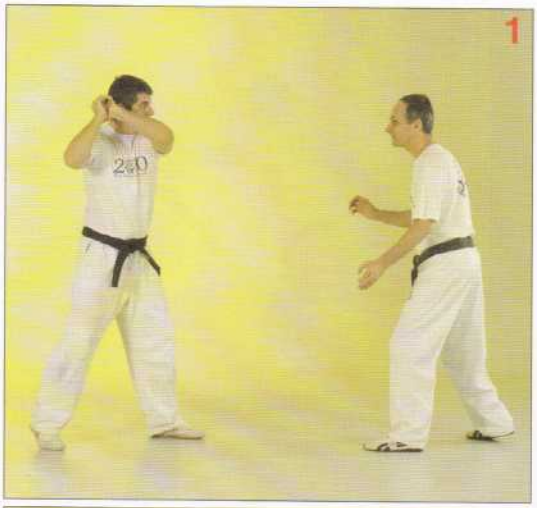

1

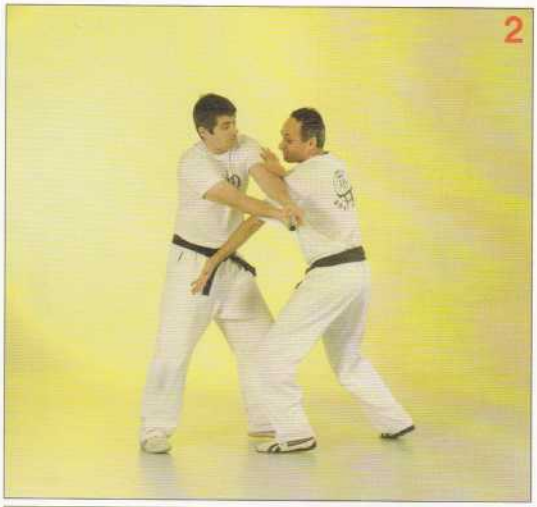
2

3

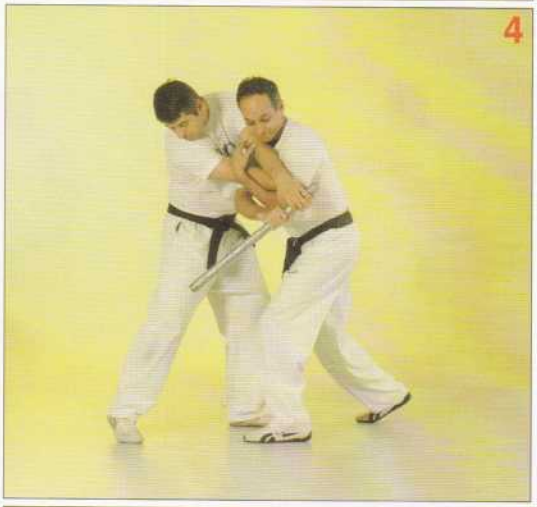

4

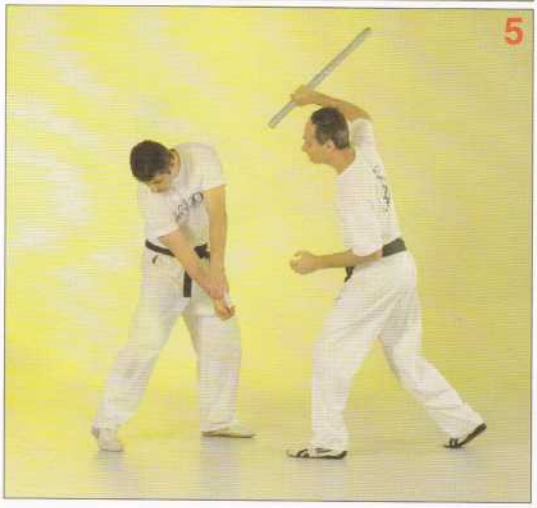
- Defensa contra ataque de bastón
- Verteidigung gegen einen Stockangriff
- Difesa contro attacco di bastone
- Défense face à attaque de bâton
- Defesa contra ataque de bastão

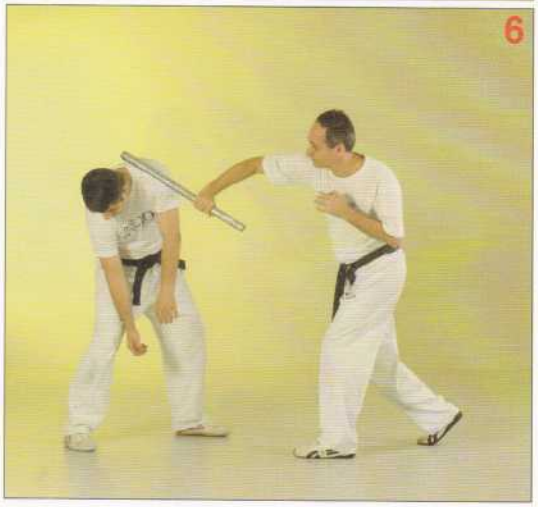

1

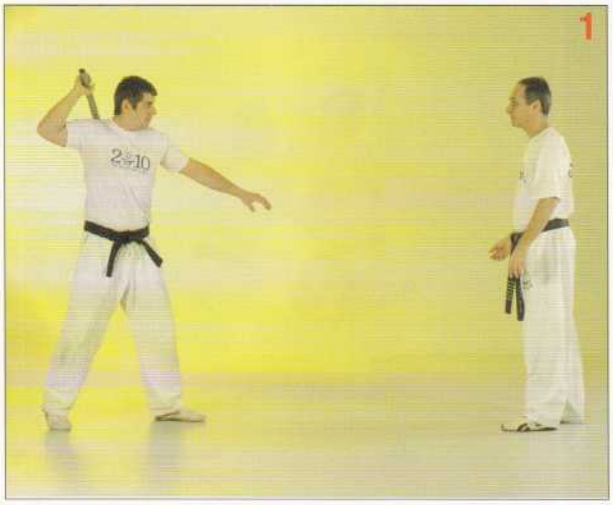

2

3

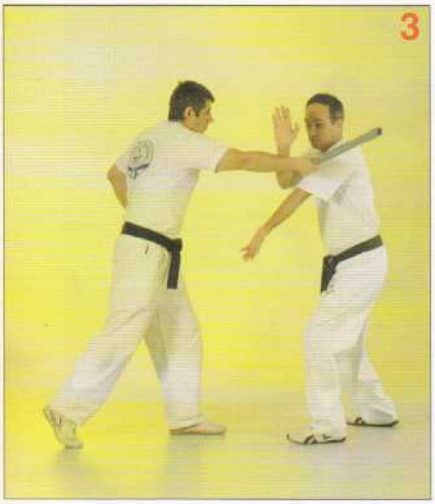

4

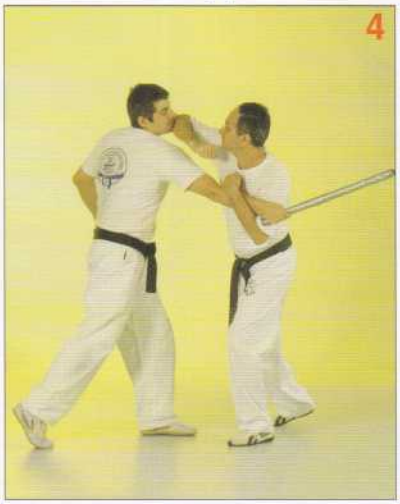

5


6

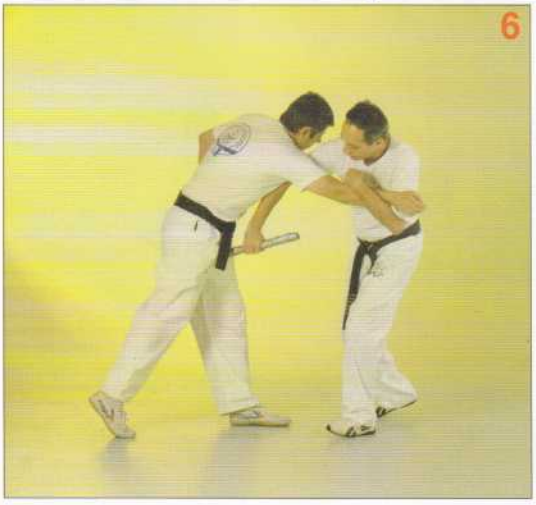

1

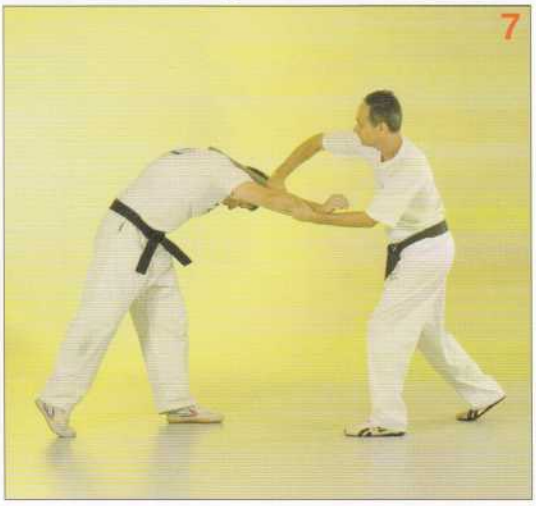
2

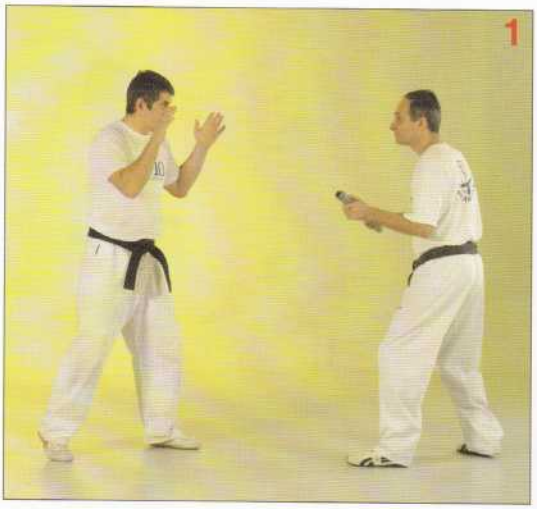

3


4

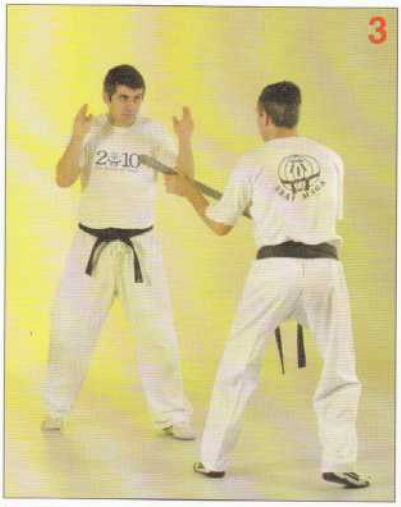
5

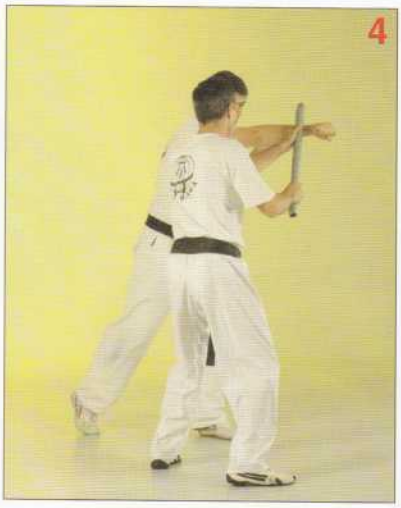

6

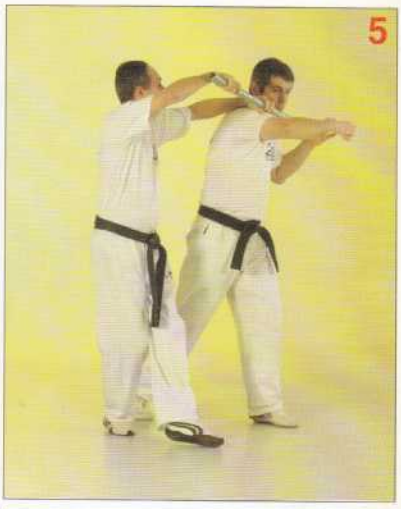

7

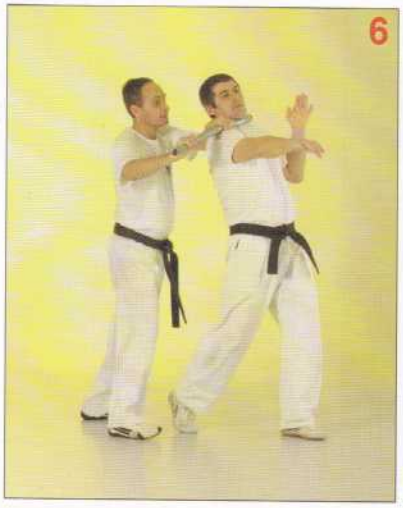

1

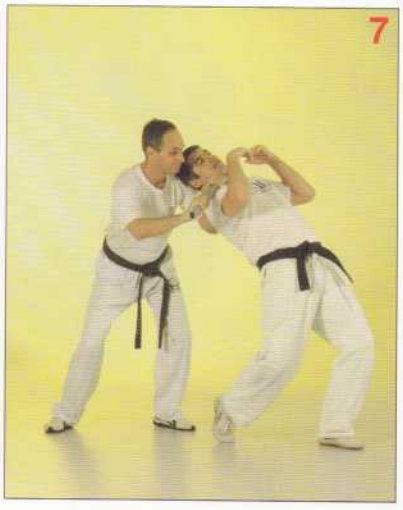
2


3

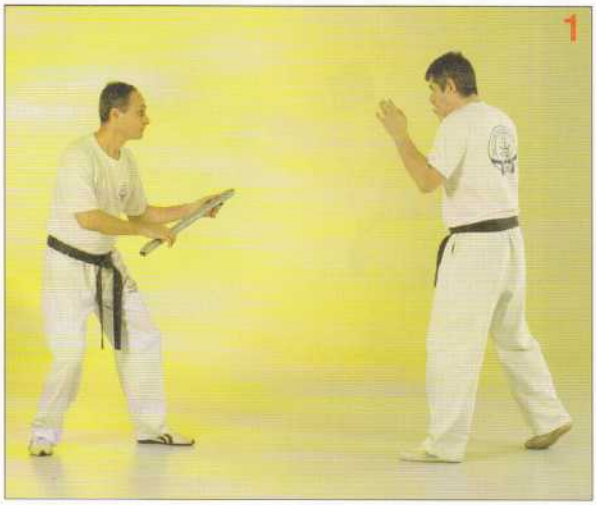

4

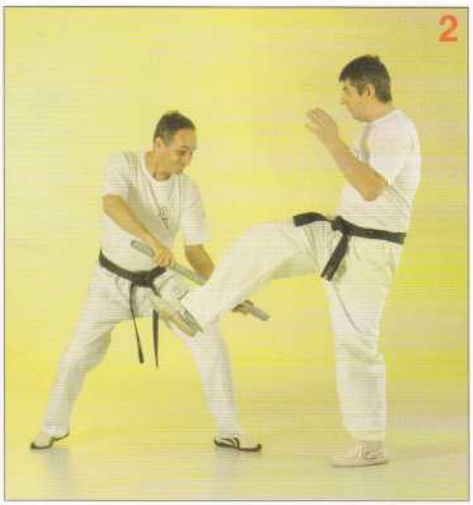

5

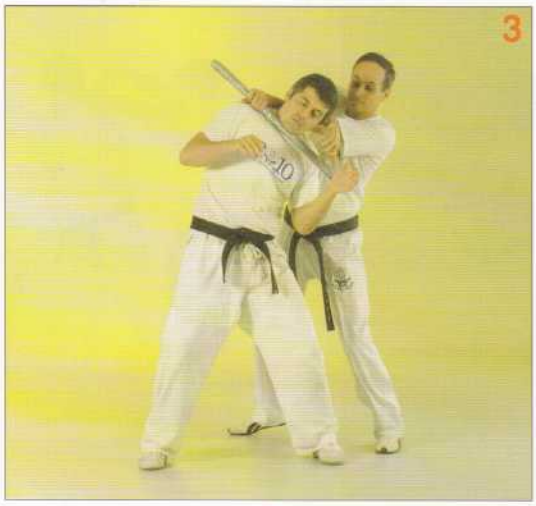

6

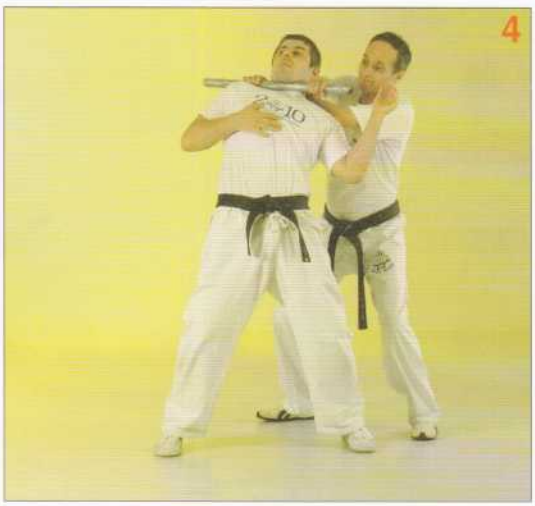

7

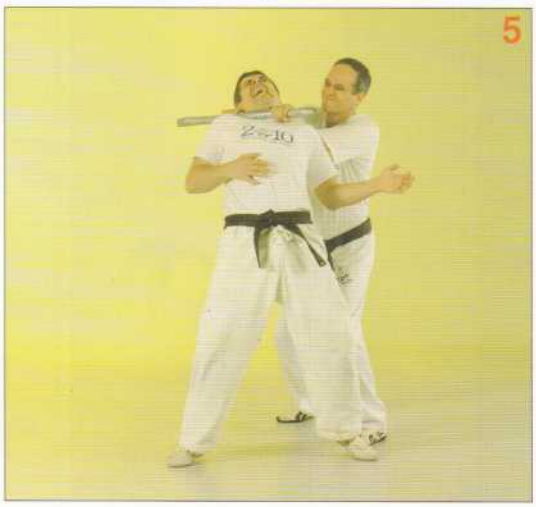
8

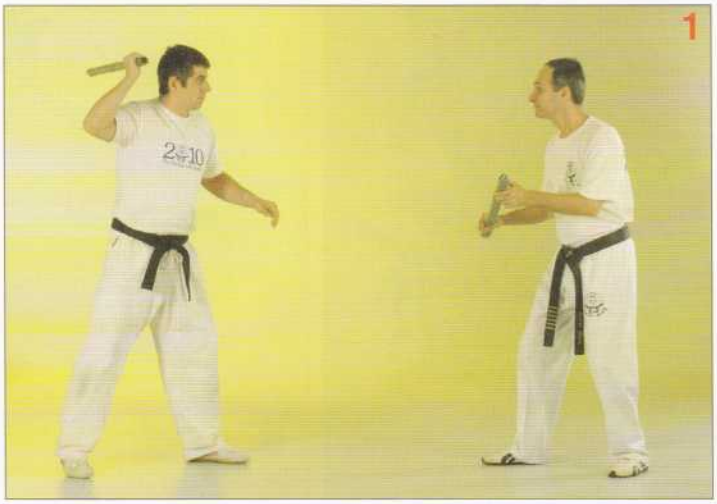

1

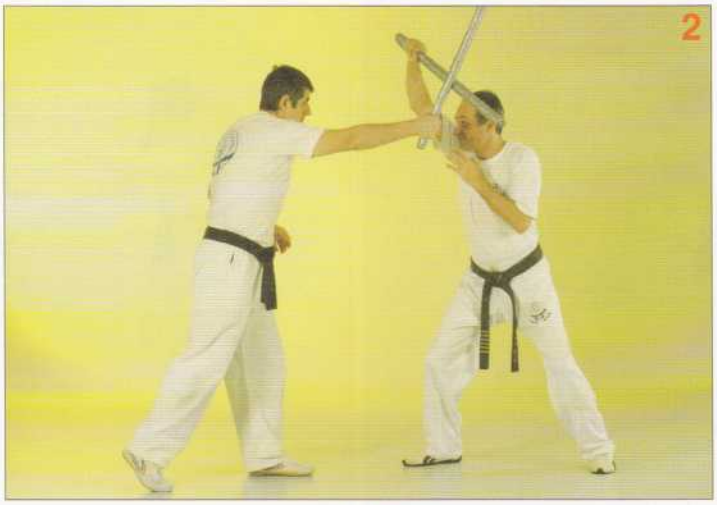

2

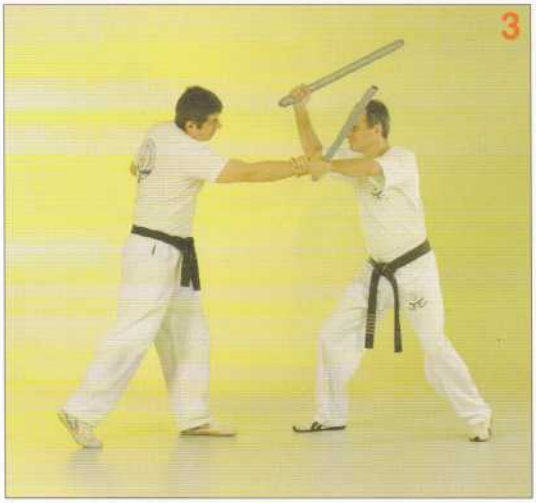

3


4


5

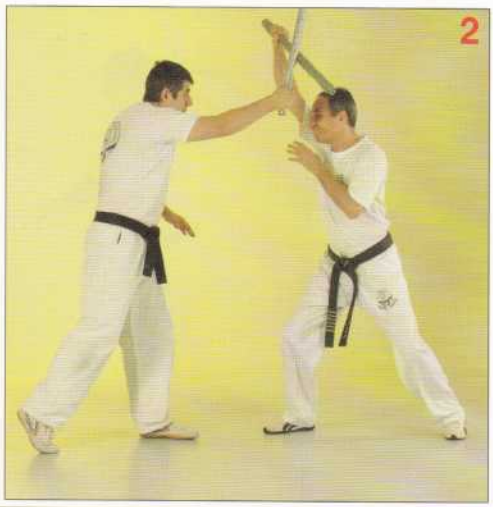

1


2


3

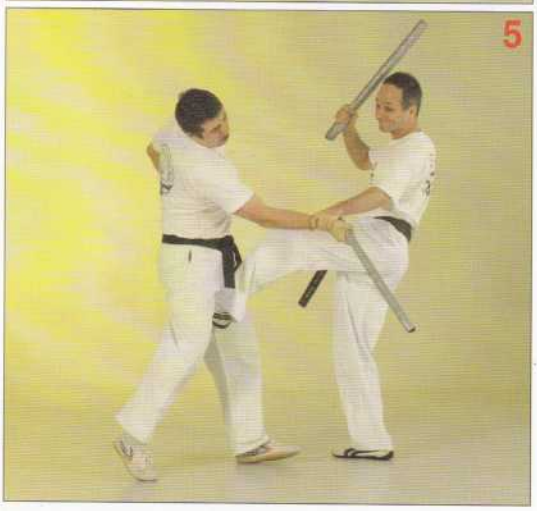
4

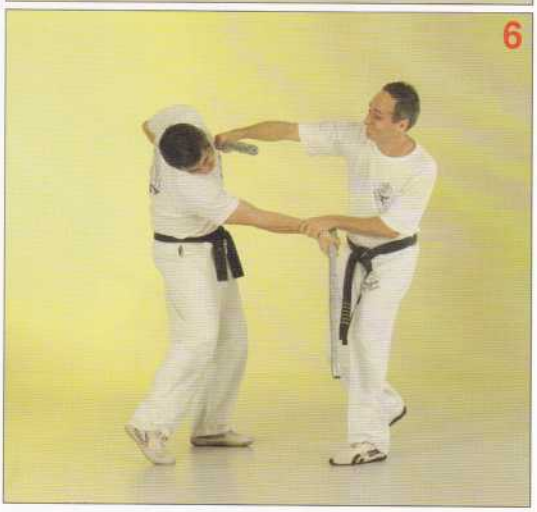
1

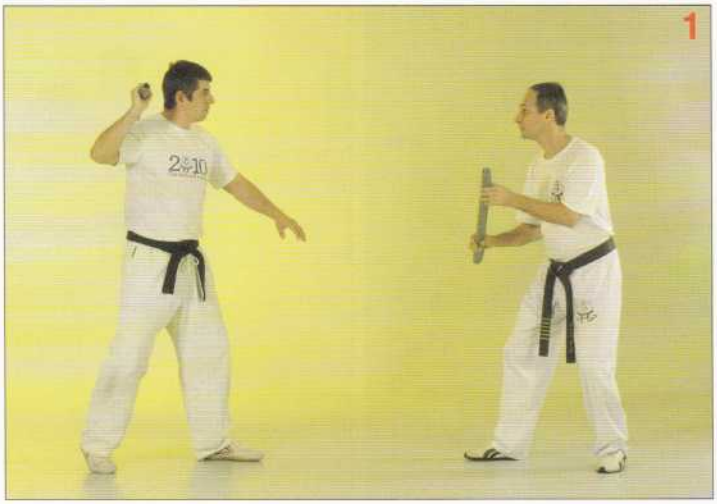

2

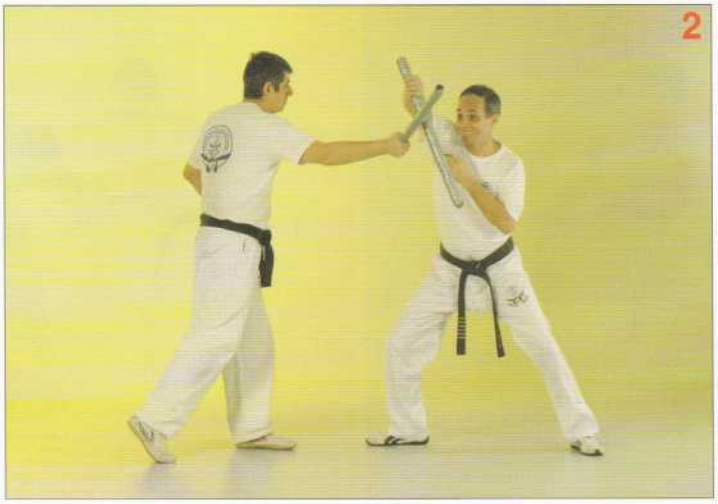
3

4

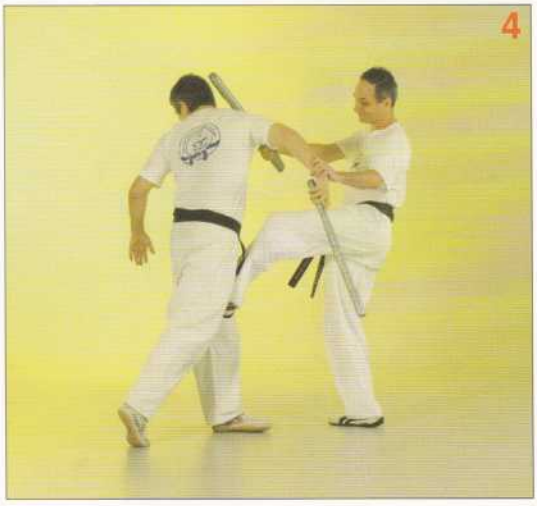

5

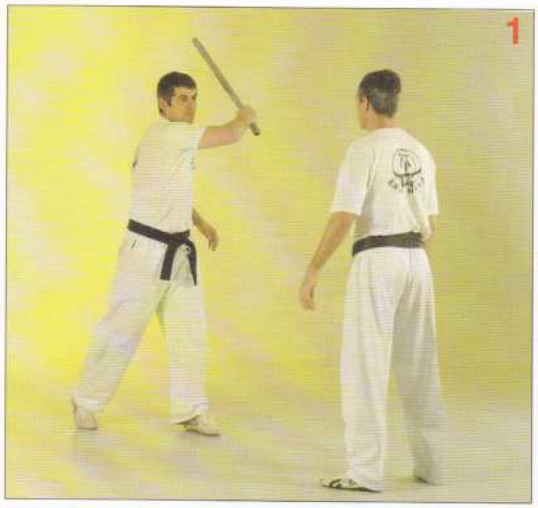

6

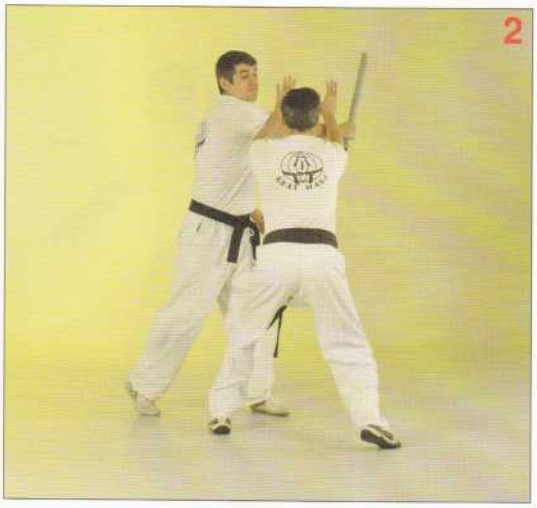

1

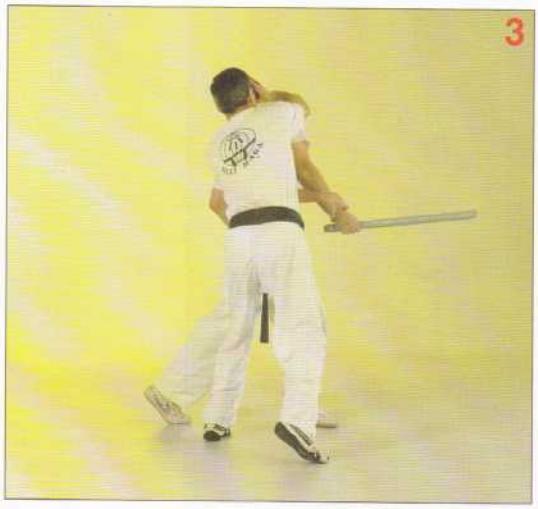

2

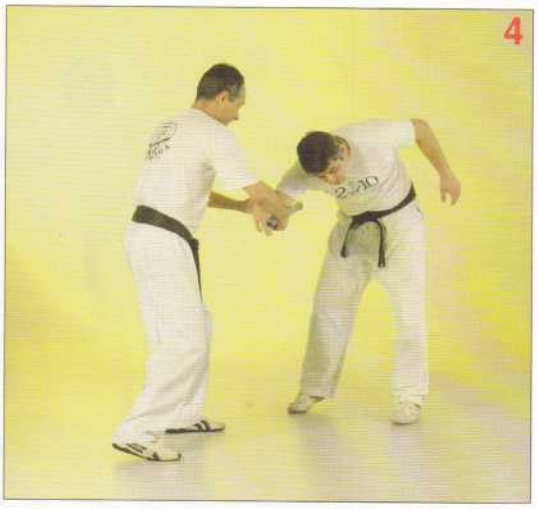
3

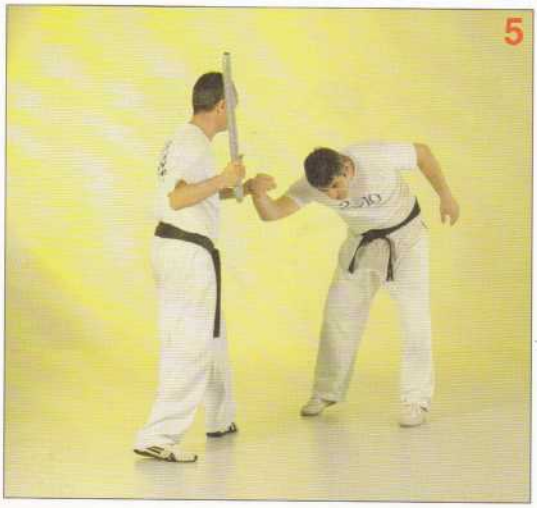

4


1


2


3

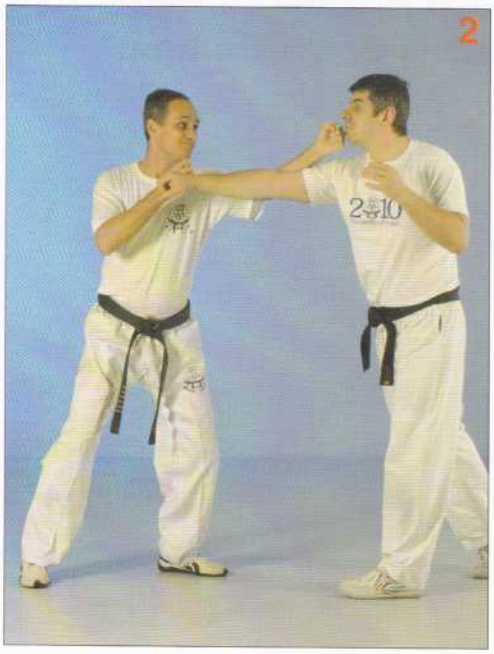

4

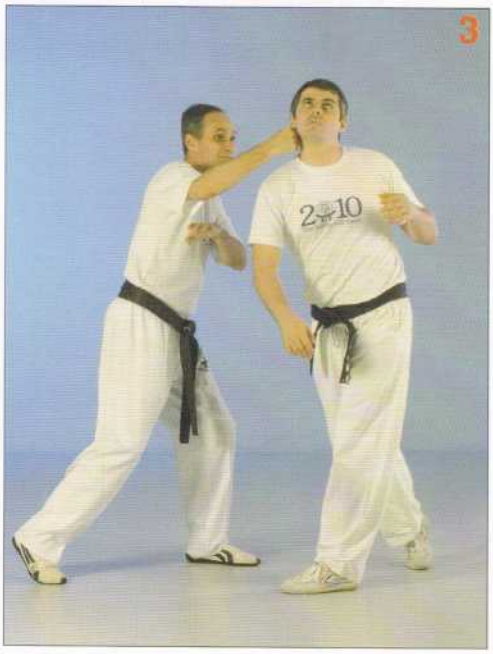

5

6

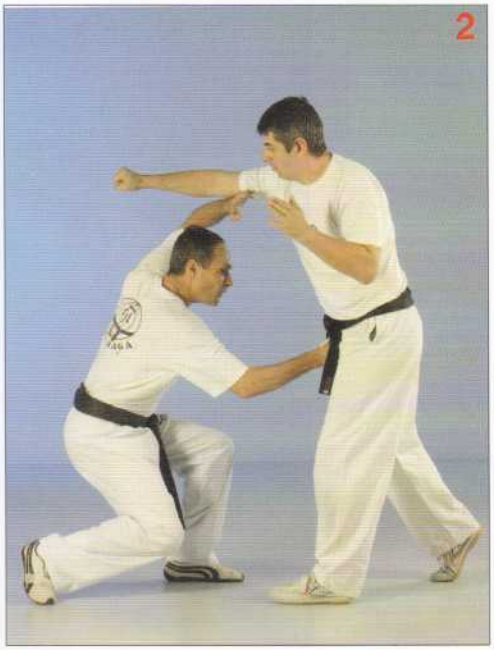
- Defensa especial contra golpe de boxeo
- Spezielle Verteidigung gegen einen Boxschlag
- Difesa speciale contro colpo di boxe
- Défense spéciale face à coup de Boxe
- Defesa especial contra golpe de boxe

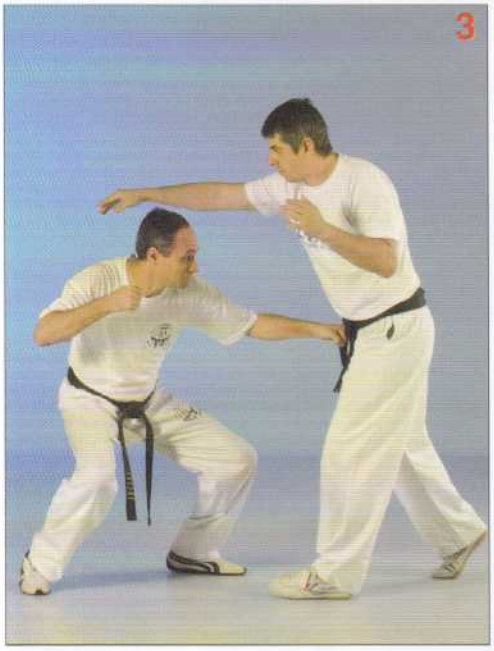
1

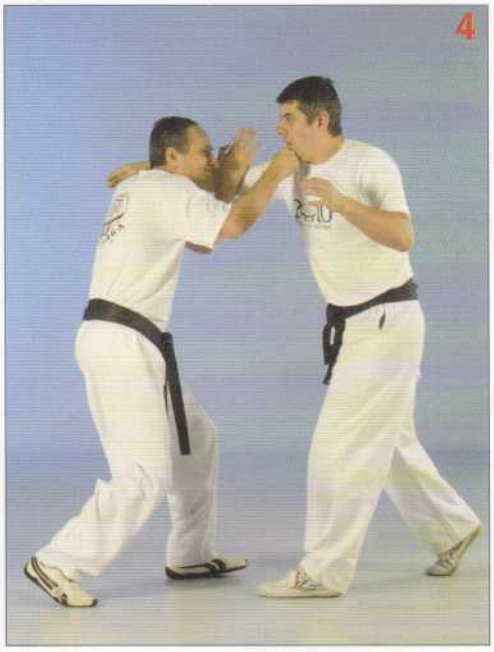

2

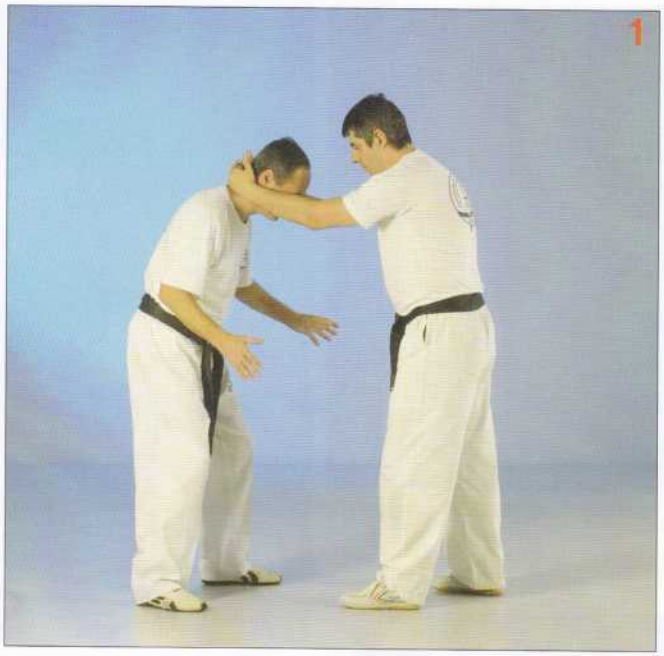

3

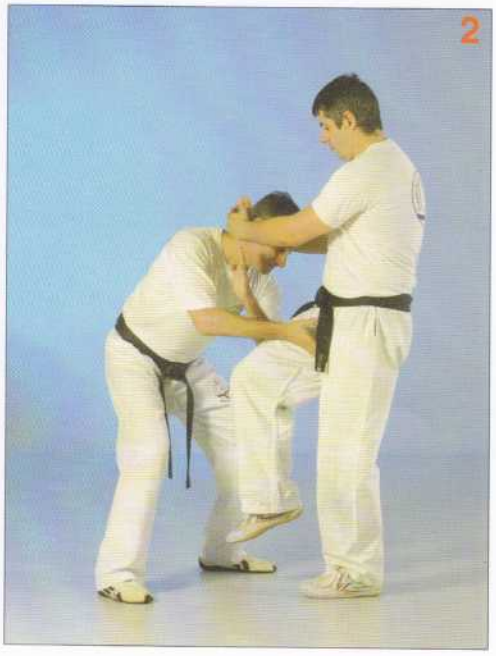
1

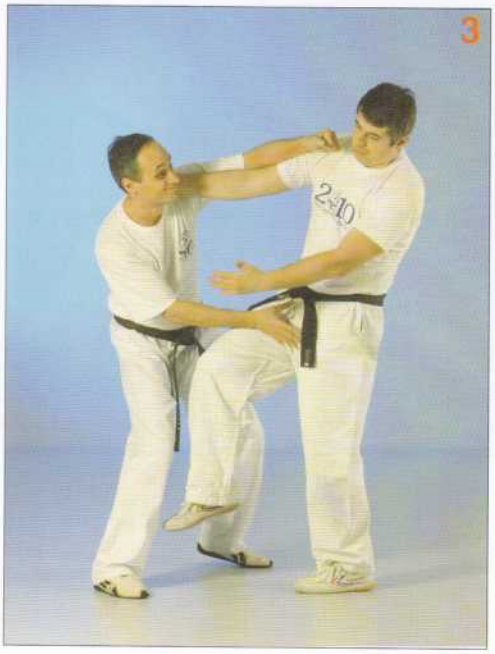

2


3


4

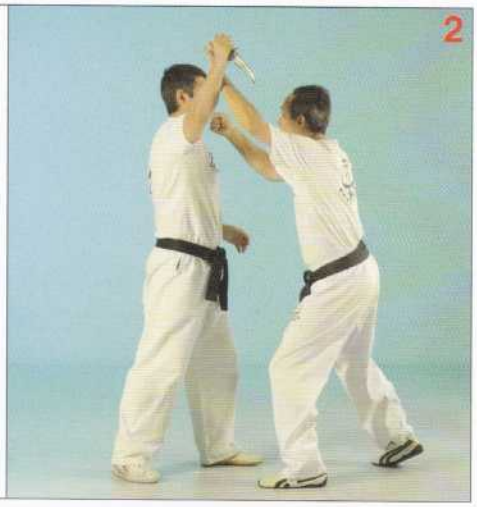

1

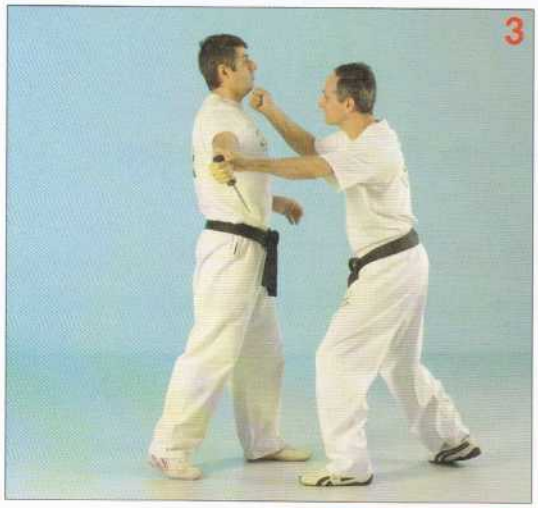

2

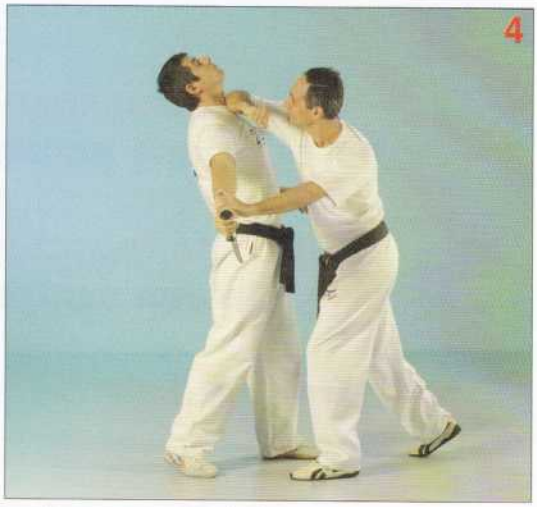

3

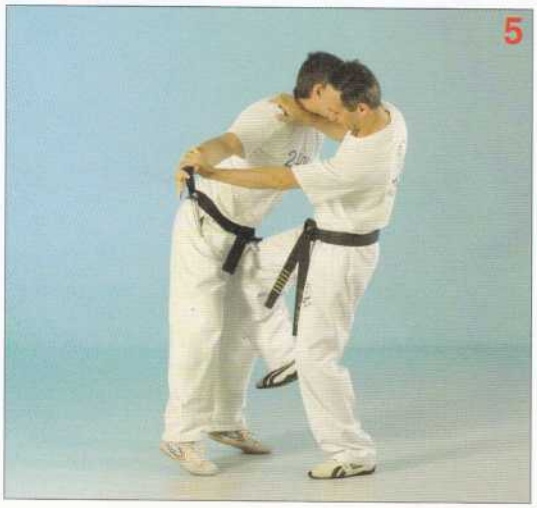
- Defensa contra ataque de cuchillo
- Verteidigung gegen eine Messerattacke
- Difesa contro attacco di coltello
- Défense face à attaque de couteau
- Defesa contra ataque de faca

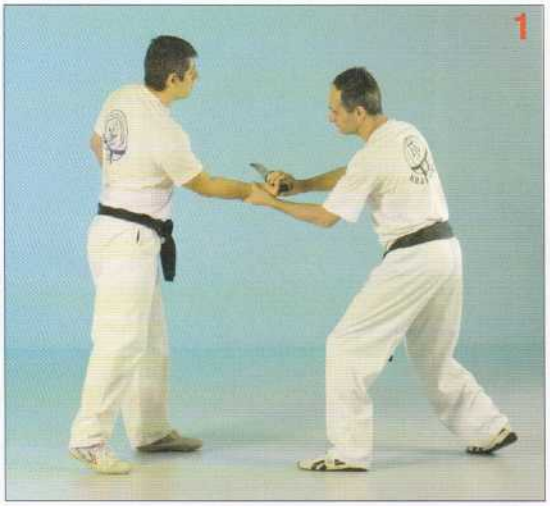
1

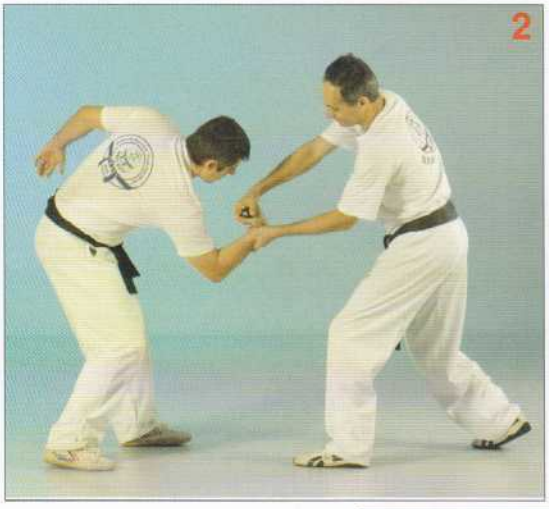

2

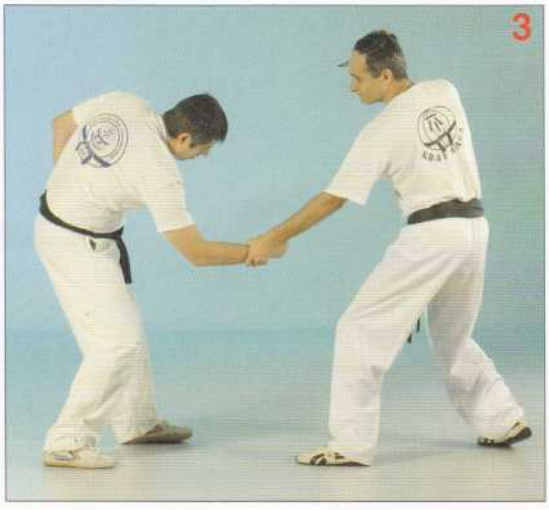

3

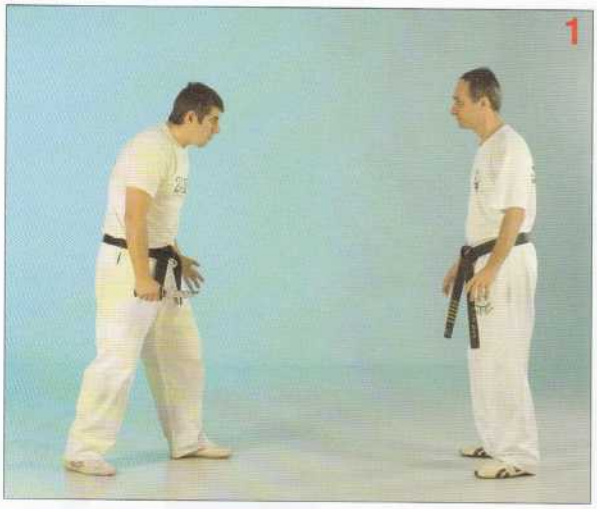

4

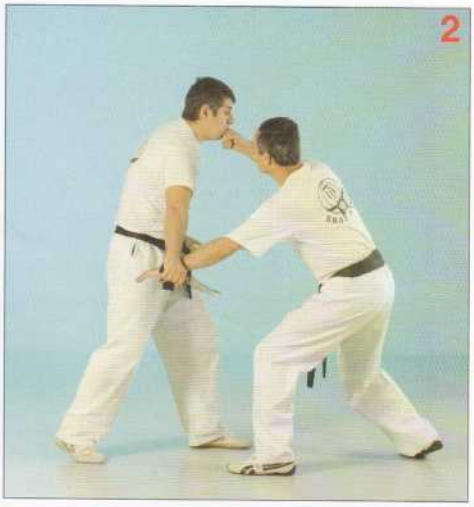

5


1


2


3

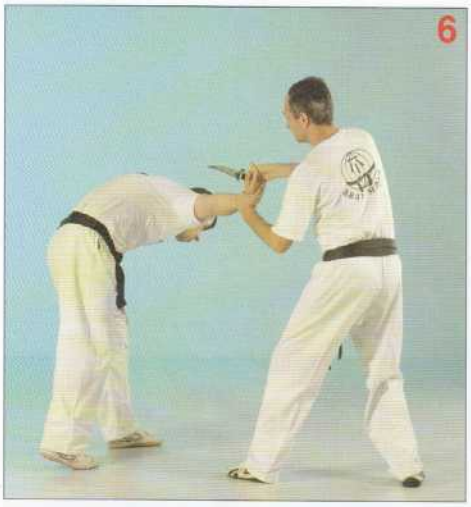

1

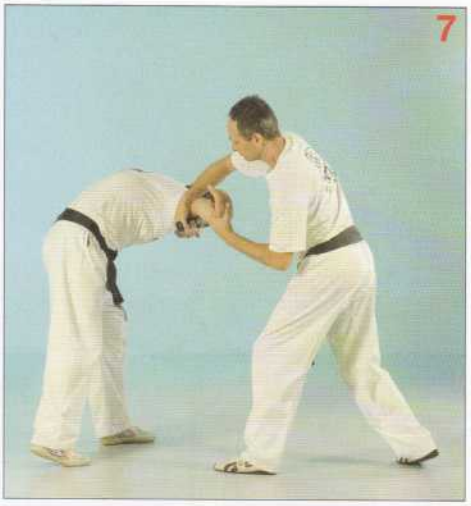

2

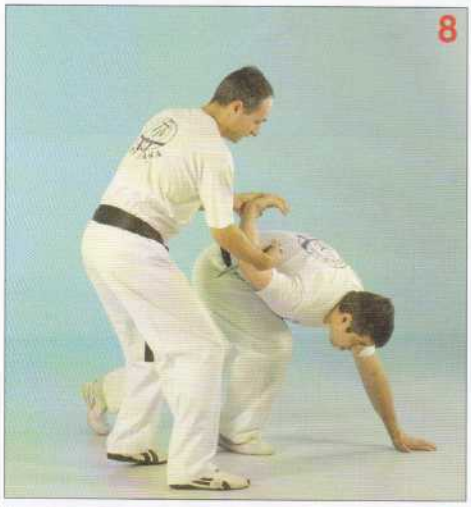
3

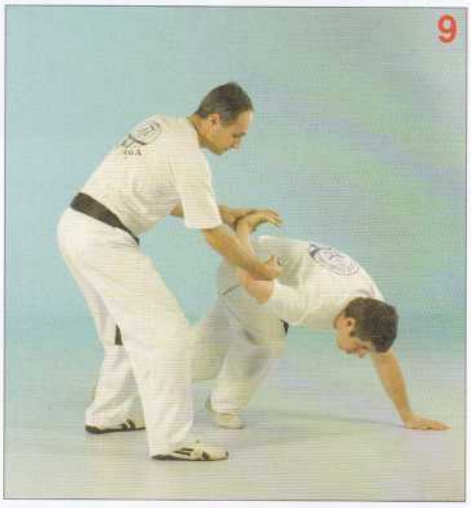
4

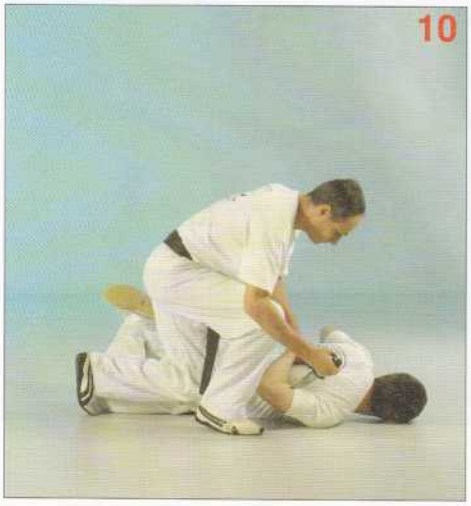
5

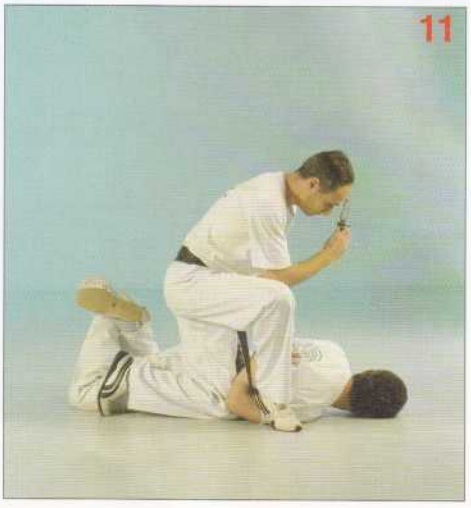

6


7


8


9


10


11

1

2

3

4

1

2

3

4

5

1

2

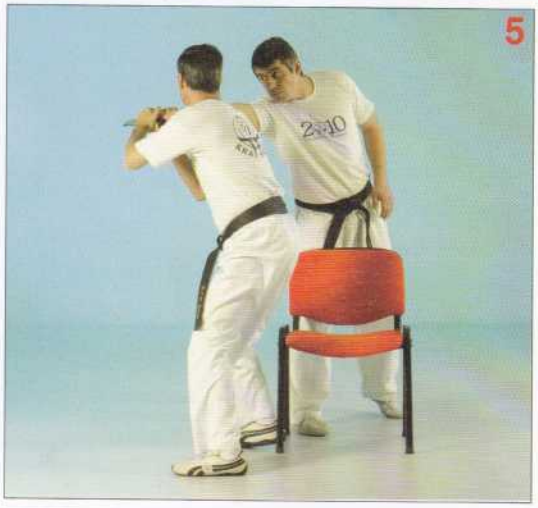
3

1

2

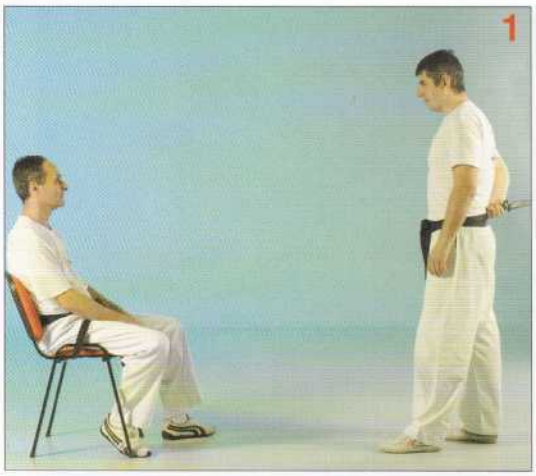
3

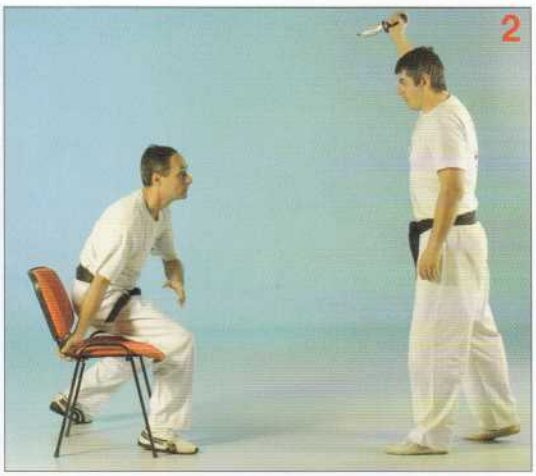
4


5

6

7

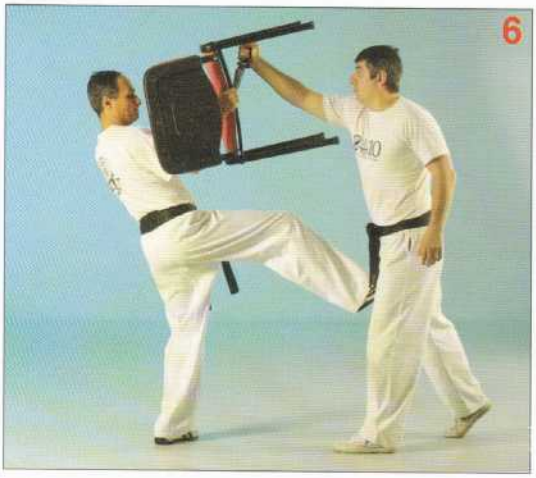

1

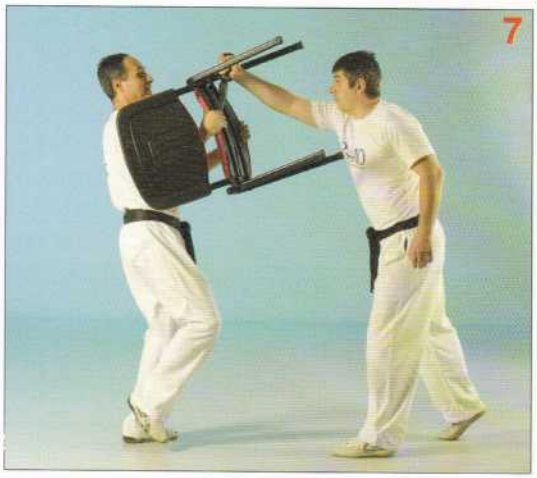

2

3

4

5


6

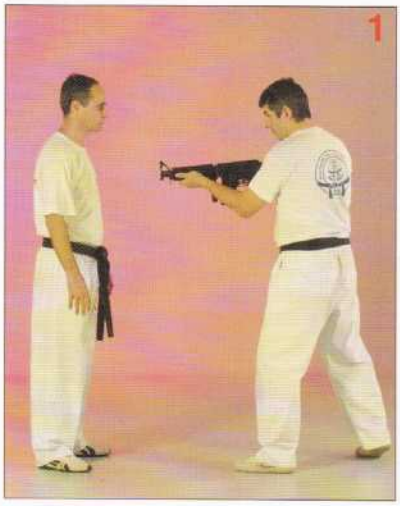

7

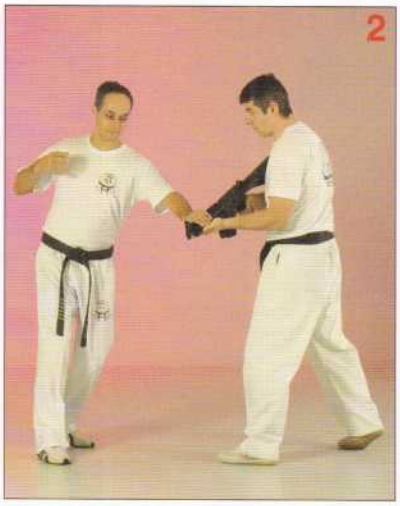
8

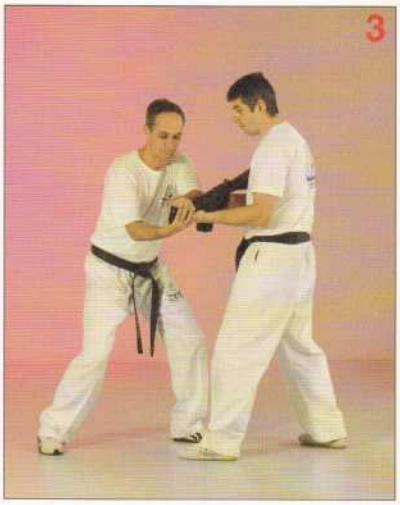
9

10

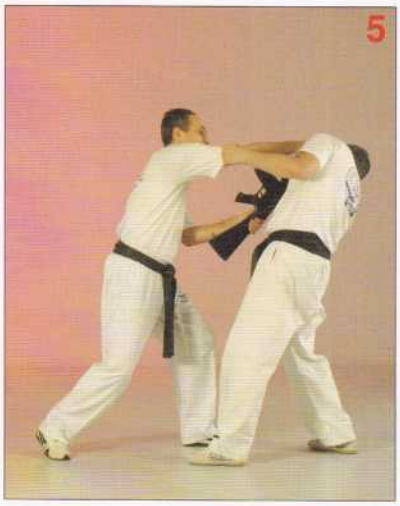
- Defensa contra amenaza de fusil
- Verteidigung gegen die Bedrohung mit einem Gewehr
- Difesa contro minaccia con fucile
- Défense face à menace de fusil
- Defesa contra ameaça de fuzil


1

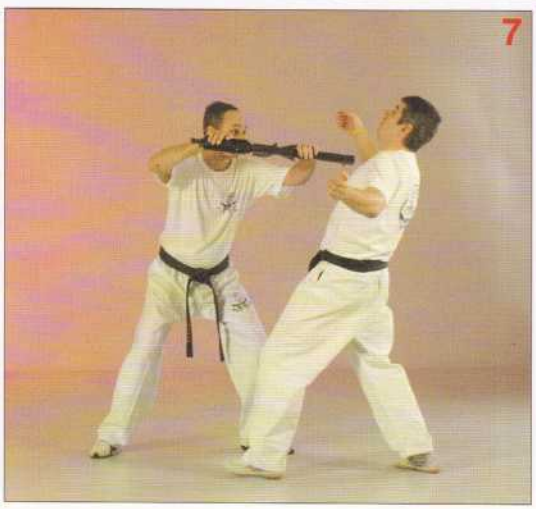

2

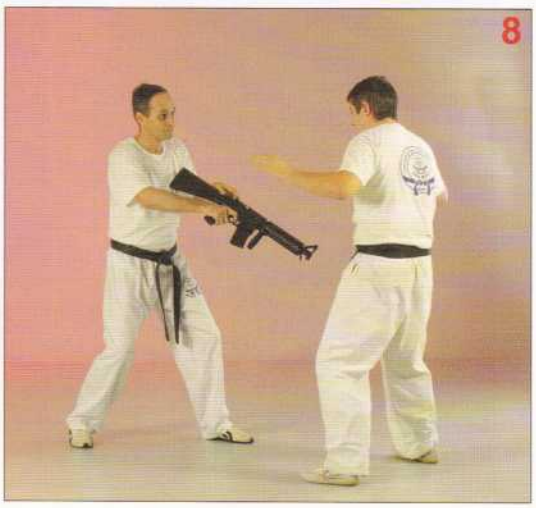

3

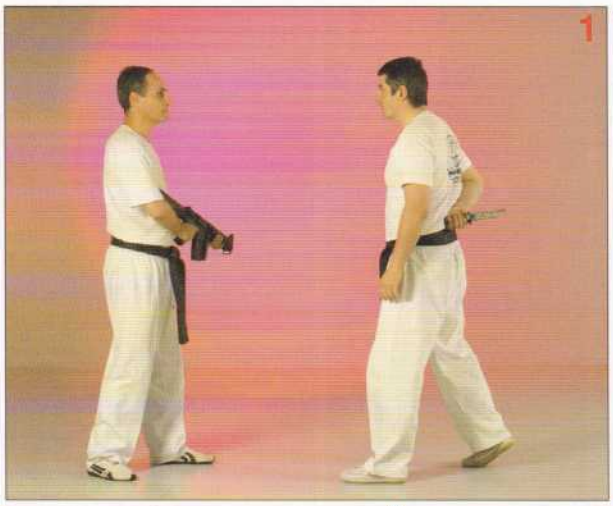
4

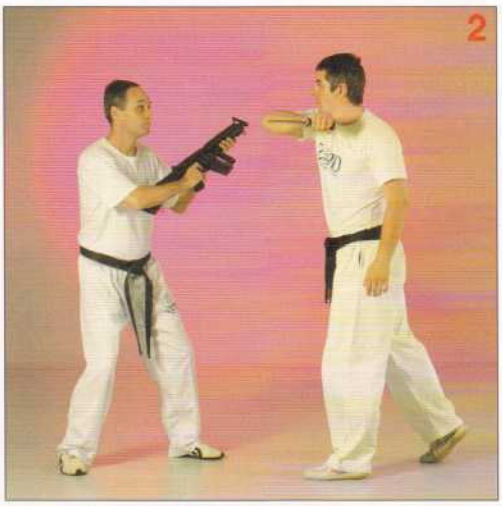

5

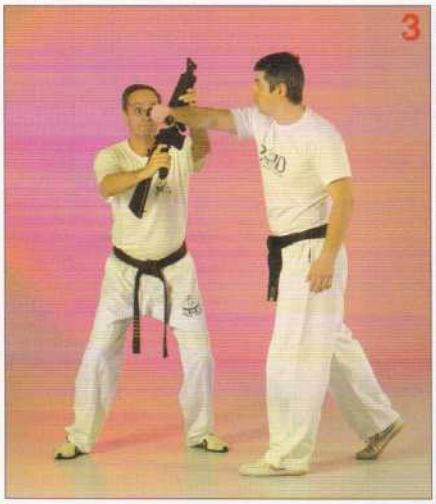
6

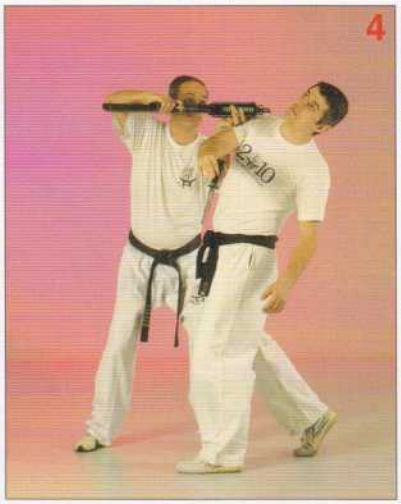

7

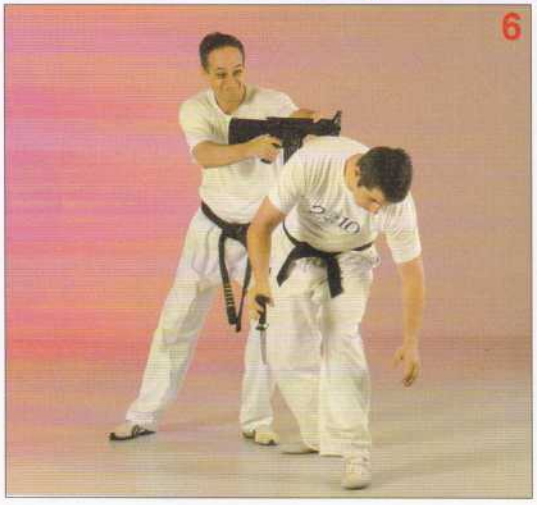

8

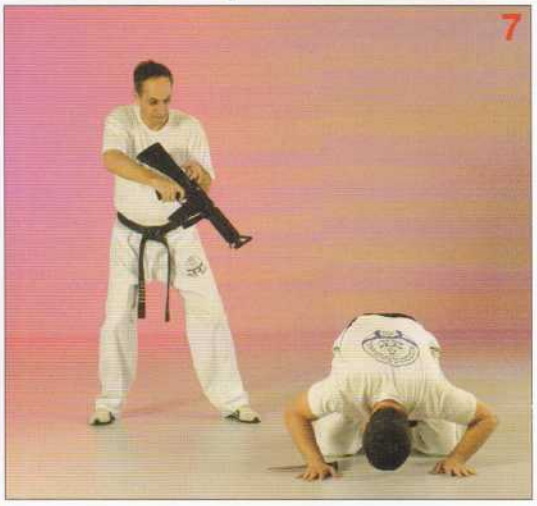

1

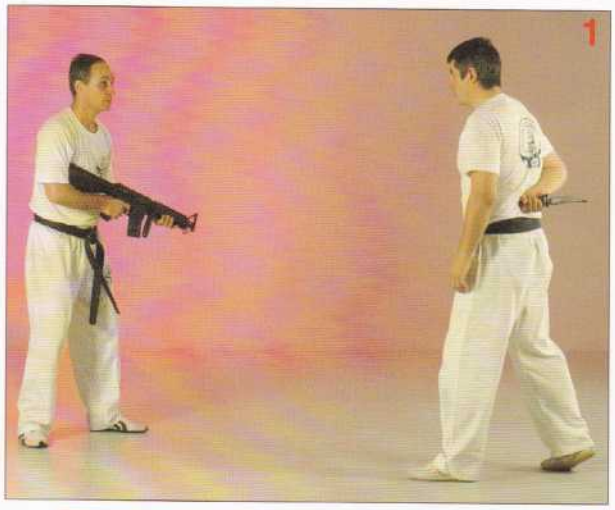

2

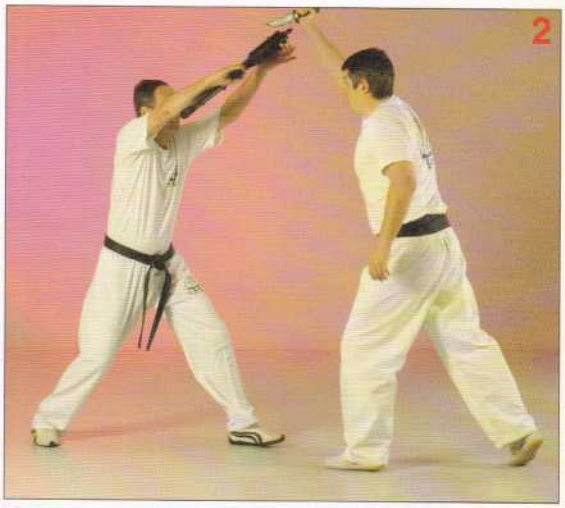

3


4

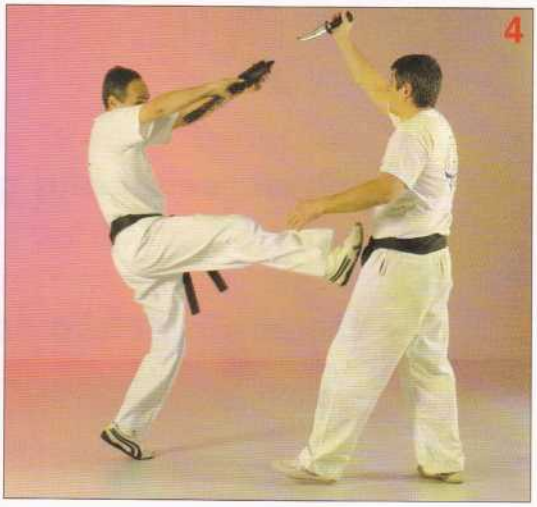

6

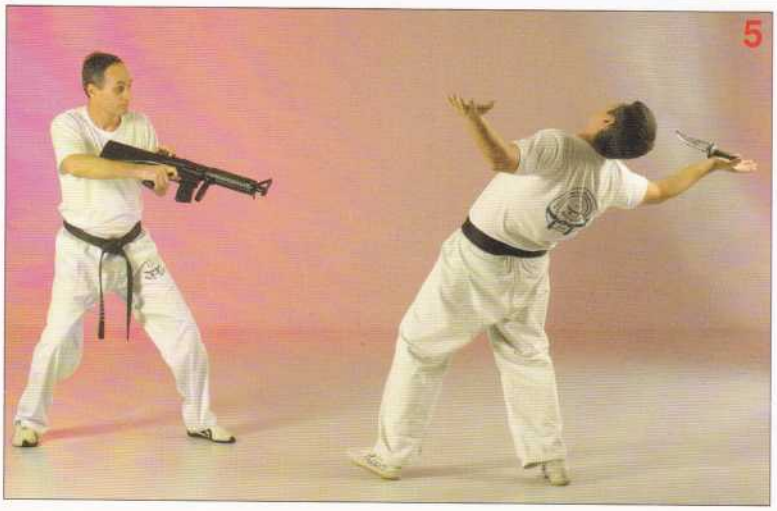

7


1

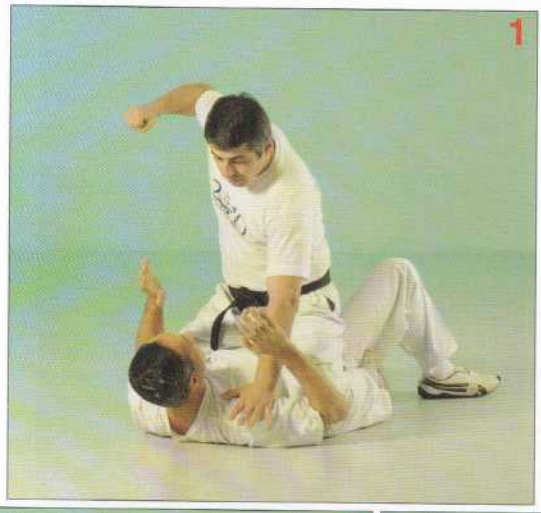

2

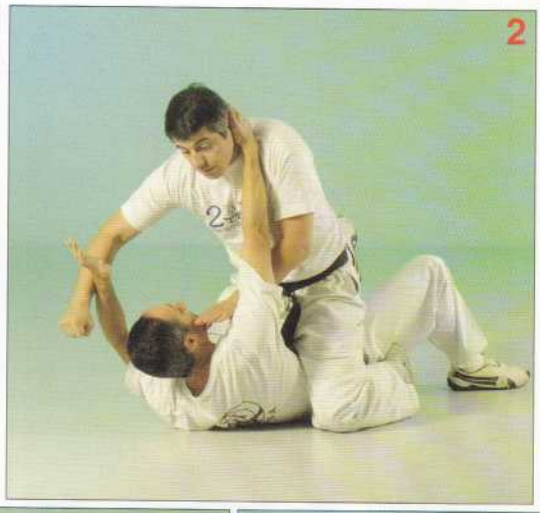
3

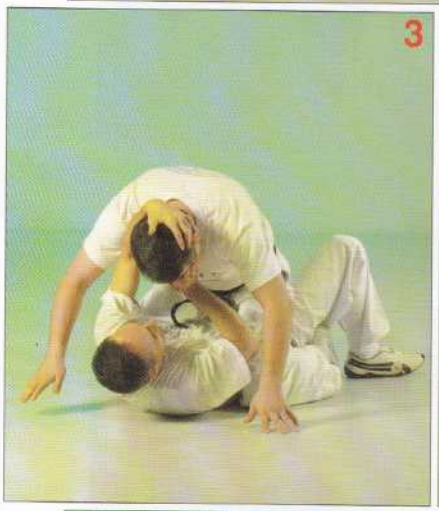

4


5

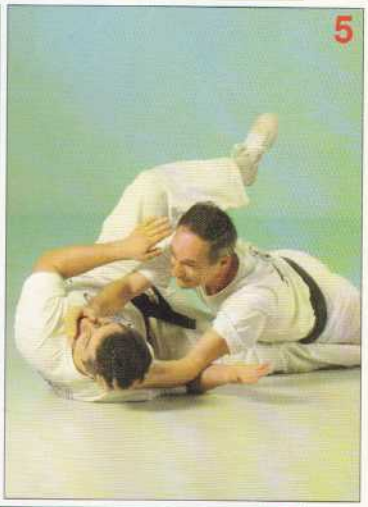
- Defensa personal contra golpe de boxeo
- Selbstverteidigung gegen einen Boxschlag
- Difesa personale contro colpo di boxe
- Self-défense face à coup de Boxe
- Defesa no chão contra golpe de boxe

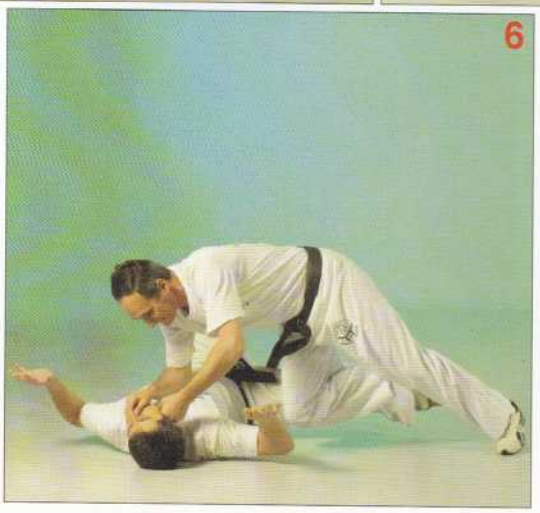

1

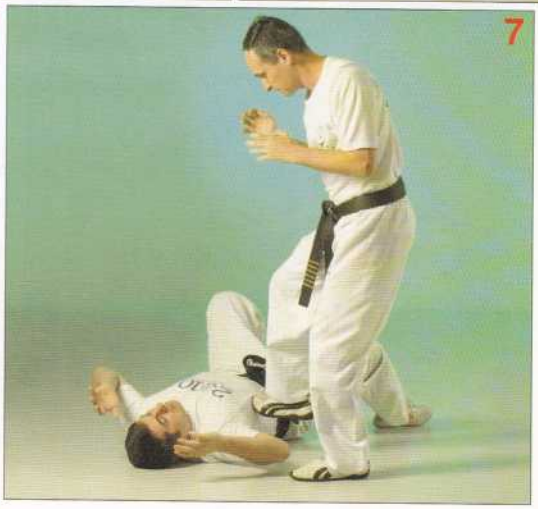

2

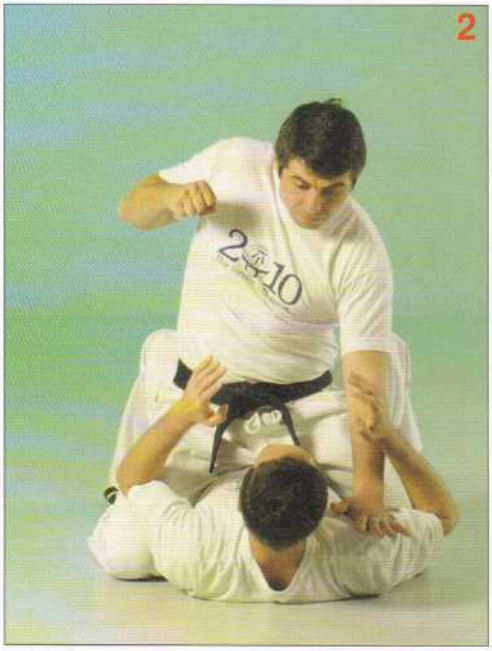

3

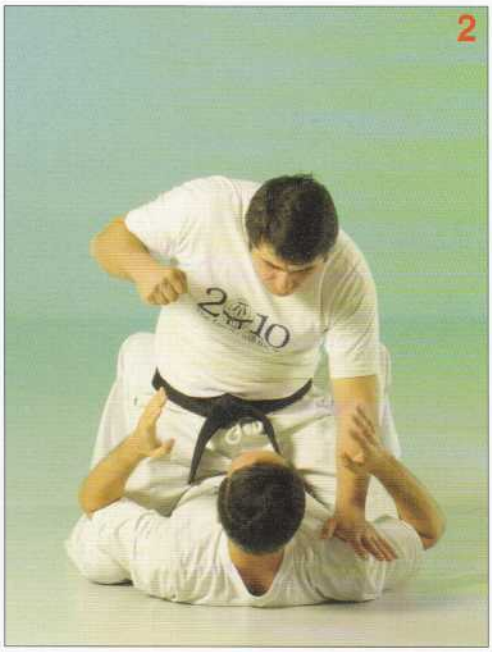
4

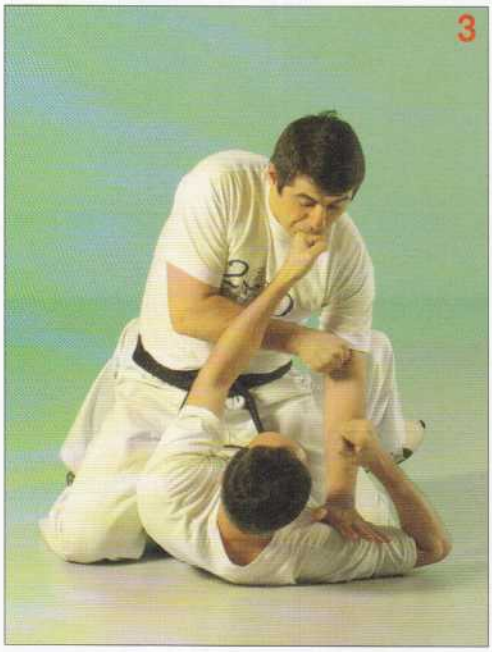

5

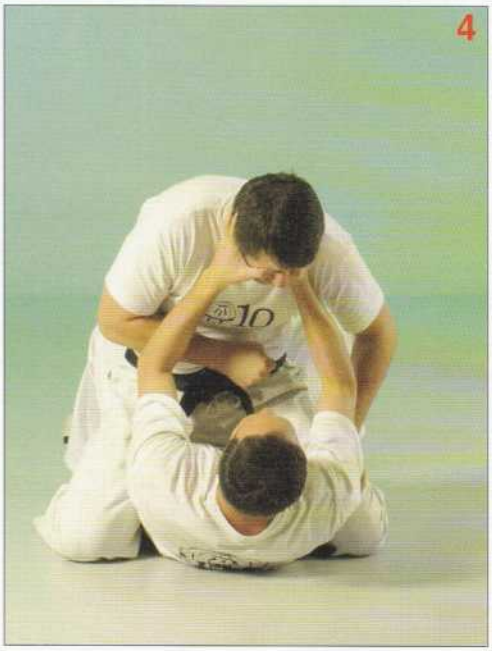

6

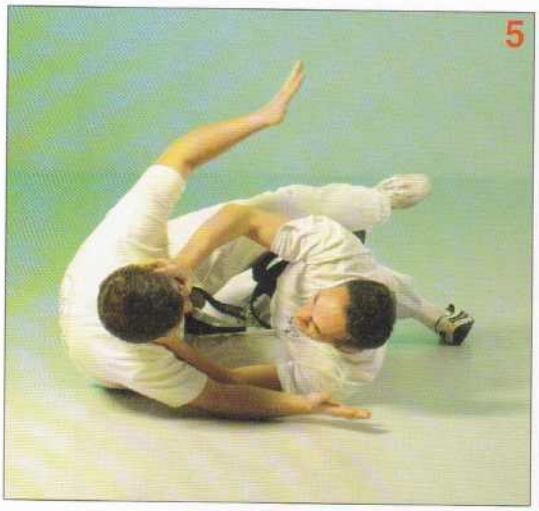

7

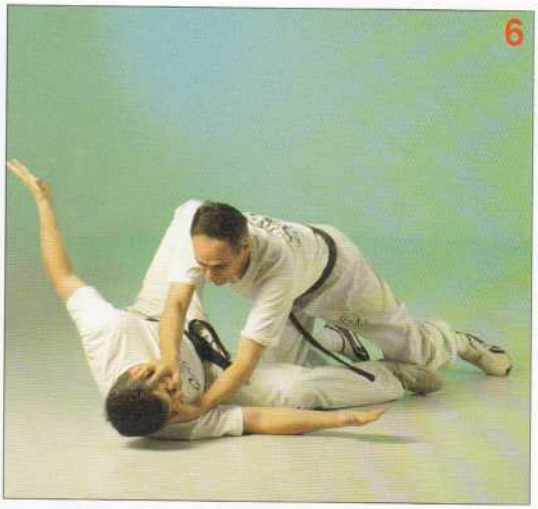

2

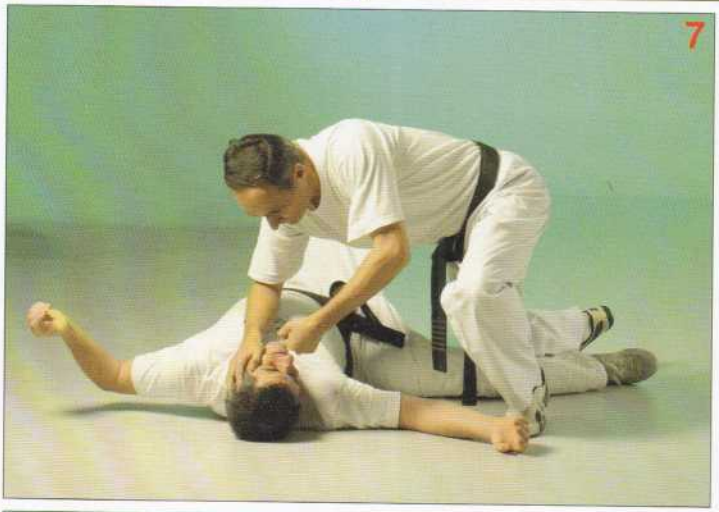

2


3


4

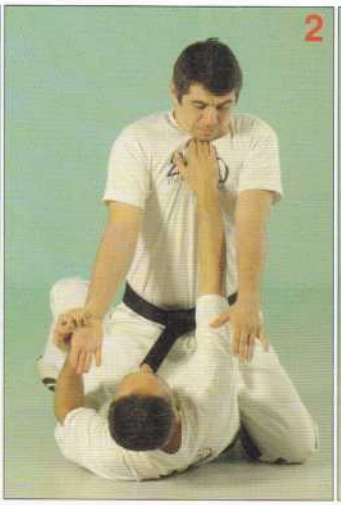

5

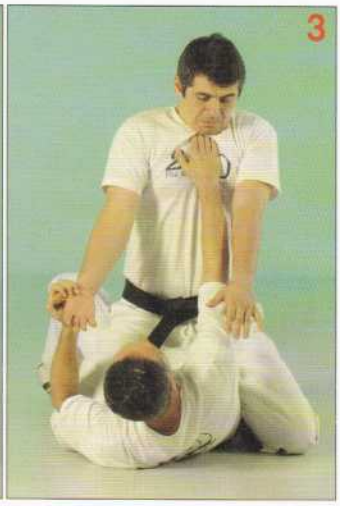

6

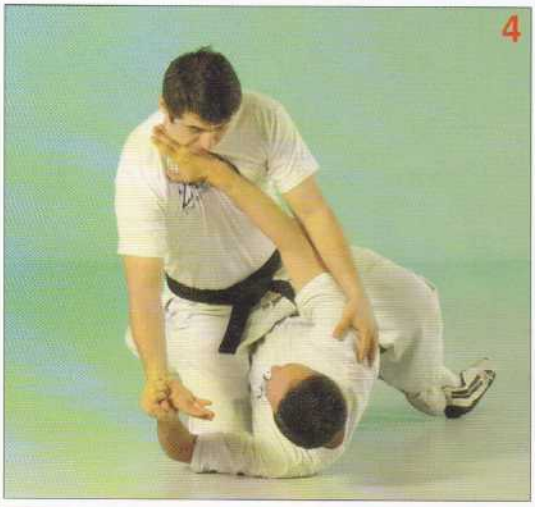

7

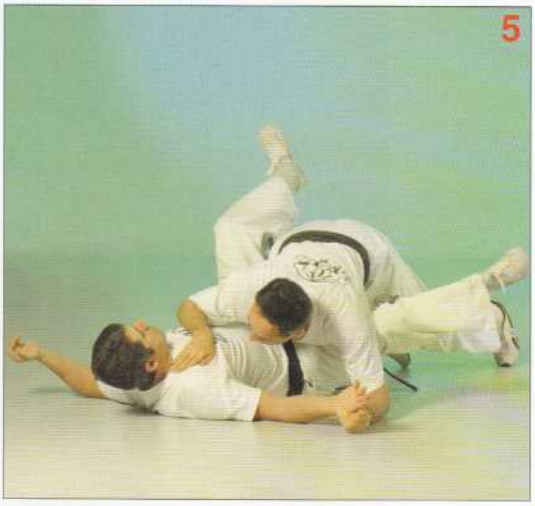
8

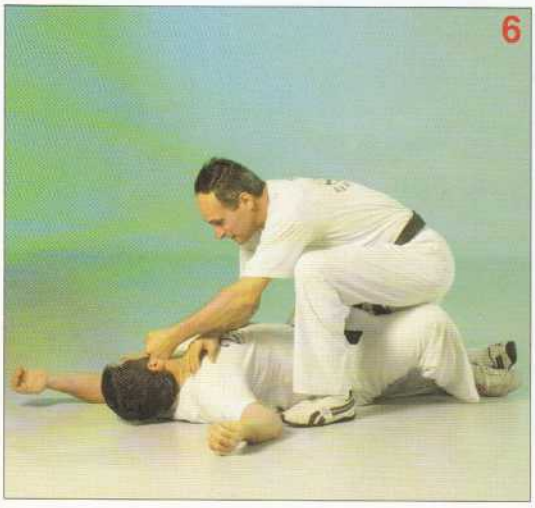
1


2

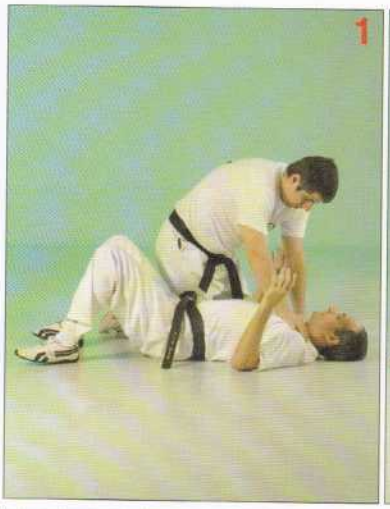

3

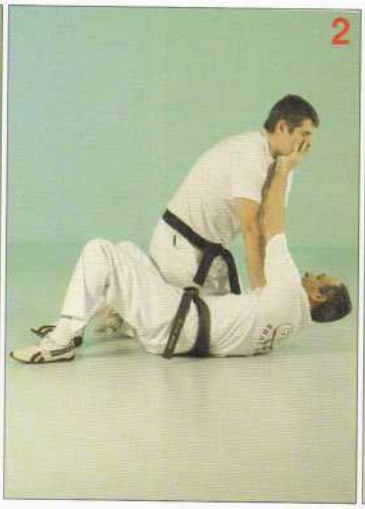

4

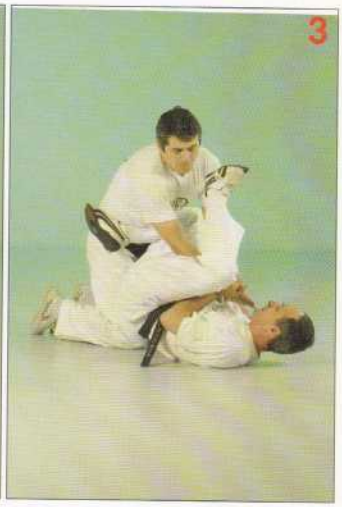

5

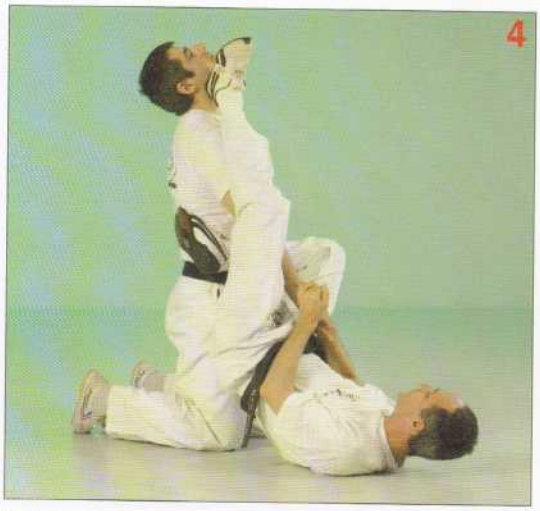

6

7


1

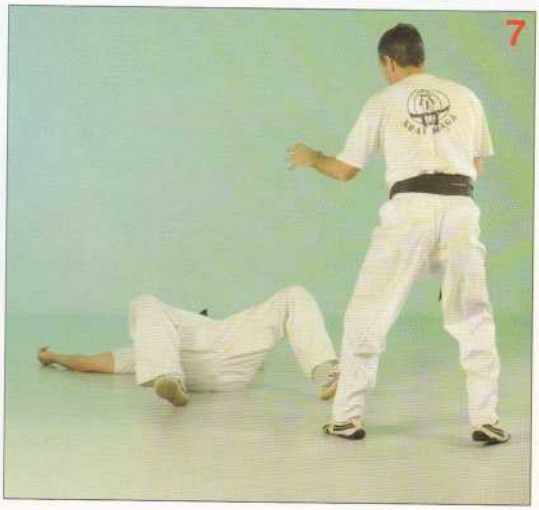

2

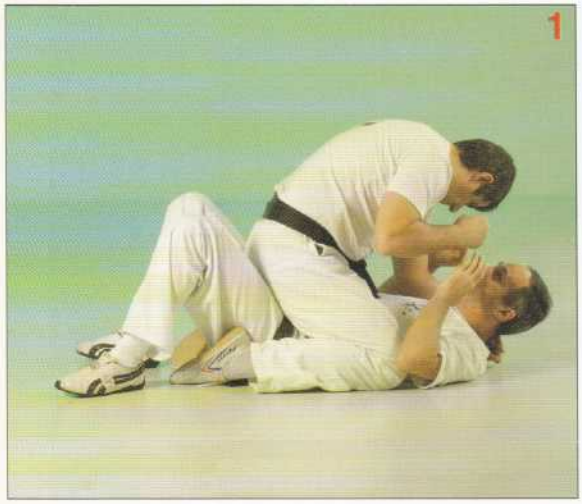

3


4

5

6


7


1

2

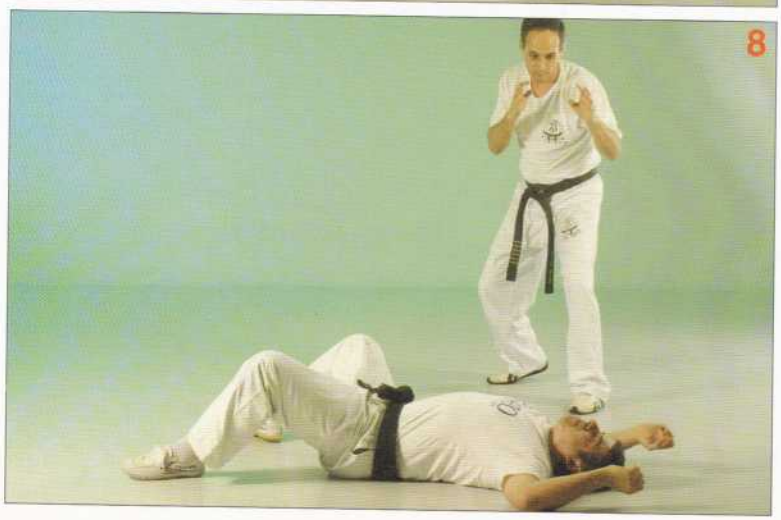
3

4

5

6

7


8

Autodefesa Israelense קרב מגע

# Krav Maga

## Kobi Lichtenstein

Provavelmente, o grande êxito do Krav Maga tenha seu fundamento em ser tão prático. Como Arte de Defesa Pessoal soube encontrar um espaço, interessando a muitas pessoas em todo o mundo, posto que qualquer um, não importando idade ou condição física, pode obter grandes vantagens logo a partir da primeira lição. Talvez a própria situação dos habitantes de Israel fosse de facto o perfeito caldo de cultura para que através da necessidade, surgisse uma proposta pragmática e efectiva em forma de um Sistema de Defesa. Mas foi a genialidade e a categoria humana de seu criador, Imi Lichtenfeld, que soube codificar uma resposta positiva a esta necessidade. O resto é história.

Hoje o Mestre Kobi apresenta um novo trabalho editado em vários idiomas, um manual para compreender mais acerca do como defender-se, baseado nos princípios e técnicas do Sistema Defensivo Israelense que está conquistando o planeta, o Krav Maga. É para mim uma honra apresentar este trabalho aos leitores de meio mundo, do que talvez seja o primeiro livro de Krav Maga na história, publicado em 6 idiomas. O momento não podia ser melhor escolhido, o ano em que festejamos o centenário do nascimento de seu criador. Que bela homenagem! Não acham?

*Alfredo Tucci*
*Director de Budo International*

BUDO INTERNATIONAL
CINTURÃO NEGRO
国際武道雑誌

978-84-92484-62-1